ચાઇ રહેલો જણાશે. કુદરતી ઉપચારો, આરોગ્યતા સાચવવા માટે વિવિધ દૃષ્ટિબિંદુઓ, ઉપવાસ અને તેની અગત્યતા, હવા, આહાર, પાણી, માટી, દાંત અને નાકનું રક્ષણ, કેટલાંક વધુ પ્રમાણમાં પ્રસરેલાં દર્દોનો પરિચય અને તેની ચિકિત્સા તેમજ તમાકુ અને ઝેરી પ્રાણીઓના વિષ સામેના ઉપાયો, કેટલીક વનસ્પતિનો ગોગ્ય પરિચય અને છેલ્લે કેટલાક રોગોના સાદા, સરળ અને અનુભૂત પ્રયોગો—આવો ક્રમ આ પુસ્તકમાં યોજાયો છે. વળી એકજ વિષય ઉપર એકથી વધુ લેખો જણાશે; તો તે સંબંધમાં જણાવવાનું કે એ દરેક લેખમાં કાંઇ ને કાંઈ વિશેષતા હોવાથી પસંદ કરવામાં આવેલા છે. આશા છે કે વાચક બંધુ એવા જુદા જુદા લેખોમાંથી પોતાને જરૂરી બાબત પ્રાપ્ત કરી લેશે.

આમાં સંગ્રહાયેલા પ્રત્યેક લેખ સાથે તેના લેખકનું નામ, તે લેખ જેમાંથી લેવાયો છે તે પત્રનું નામ, પ્રકટ થયા તારીખ વગેરે બનતા સુધી અપાયું છેજ. આ સ્થળે તે તે સર્વ લેખક, અનુવાદક અને પ્રકાશક સજ્જનોનો આભાર માની કહેવાનું કે લેખોમાં જે કાંઈ ઉપકારકતા અને ઉપયોગીતા જણાય તે તે માટે વાંચનાર બંધુઓના પુણ્ય અને કૃપાના અધિકારી તો તે તે લેખકો, અનુવાદકો અને પ્રકાશક બંધુઓજ છે.

આ સંગ્રહમાંના કોઈ લેખ, લેખક, ઔષધિ, બનાવટ અથવા બીજી બાબત માટે કોઇને કાંઇ પૂછવા જેવું જણાય તો તે તેના મૂળ લેખકને પૂછવું જોઇએ અને લેખક બંધુના સરનામા માટે તે લેખ પ્રથમ જ્યાં છપાયો હોય ત્યાં પુછાવવું જોઇએ.

જે સજ્જનોને આમાં અગત્યની ભૂલચૂક વગેરે જણાય તે તેઓ યોગ્ય સુધારણા સાથે લખી મોકલવા કૃપા કરશે તો તે બીજી આવૃત્તિ વખતે અથવા તો ગ્રંથમાળાના કોઈ પુસ્તક દ્વારા યથામતિ પાઠકોની જાણમાં લવાશે.

આ પછીનાં પૃષ્ઠોમાં (૧) મહાત્મા ગાંધીજી—નાના હતા ત્યારે, (૨) પુત્રદેવ ગાંધીજી, (૩) અહિંસાની મર્યાદા અને (૪) સ્ત્રીજીવન પર ગાંધીજીની અસર—એ ચાર લેખો ખાસ વાંચવા વિચારવા જેવા હોવાથી અપાયા છે.

છેલ્લે સર્વના પરમ સુહૃદ્ **चैचो नारायणो हरिः** એમના અખૂટ વાત્સલ્ય અને ઉપકારોને પુણ્યશાળી પાઠક બંધુઓ અધિકા-અધિક સમજે—અનુભવે અને આધિ, વ્યાધિ તથા ઉપાધિમાત્રથી સદાને માટે મુક્ત બની રહે એવી ભાવનાપૂર્વક **हरिः ॐ तत्सत्**

સંવત. ૧૯૯૫
કાર્તિક વદિ ०)) } ભિક્ષુ—અખંડાનંદ

લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથમાળા-પોરબંદર*

લોકોપયોગી સસ્તાં પુસ્તકો પ્રકટ કરી તેનો ફેલાવો કરવાનો આ ગ્રંથમાળાનો ઉદ્દેશ છે. આ માળાના ગ્રાહક થવા માટે માત્ર રૂા. ૩) અનામત મૂકવા પડે છે. તેમાંથી પુસ્તકની કિંમત અને ટપાલખર્ચ બાદ કરતા વર્ષ આખરે જે વધારો રહે તેની જાણ ગ્રાહકોને કરવામા આવે છે અને નવા વર્ષ માટેની અનામત માગવામાં આવે છે.

બહાર પડેલાં ઉત્તમ પુસ્તકો

યુગાવતાર ગાંધી—લેખકઃ—શ્રી રામનારાયણ નાગરદાસ પાઠક. પયગંબર અને સાધુસંતોની તવારીખમાં પારદર્શક સચ્ચાઇના અપૂર્વ નમૂનારૂપ મહાત્મા ગાંધીજીનું રસમય સરળ શૈલીમા જાન્યુઆરી-૧૯૩૮ સુધીનું ચરિત્ર ત્રણ ખંડોમાં અપાયુ છે.

ખંડ ૧ લો—સાદું પૂંઠું	...	પ×૭ાા	... ૨૩૬	... ૦ાા=
ખંડ ૨ જો	,,	... ,,	... ૩૦૦	... ૦ાાા
ખંડ ૩ જો	,,	... ,,	... ૨૮૦	... ૦ાાા

ત્રણે ગ્રંથો સાથે રૂા. ૨) માં મળશે પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.

કુદરતમય જીવન—અનુવાદકઃ-શ્રી ચમનલાલ મા૦ વૈષ્ણવ. 'રીટર્ન ટુ નેચર' નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ. રોગમાંથી કેમ છૂટાય, અશાન્તિમાંથી કેમ છૂટાય એ આ પુસ્તક બતાવશે. કદ ઇંચ પ×૭ાા, પૃષ્ટ ૨૦૦, પાકુ પૂંઠુ મૂલ્ય ૦ાા=

ખોરાક—લેખકઃ-શ્રી. ચમનલાલ માધવરાય વૈષ્ણવ. આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખાયું હોઇને ૪૦ પ્રકરણમા આહારના જુદા જુદા વિષયોને ટુંકાણમા સમાવ્યા છે. અત્યારની રાંધણાની પદ્ધતિથી આપણે ખોરાકને નિઃસત્ત્વ અને જીવનીય તત્ત્વ-વિટામિન વગરનો બનાવીએ છીએ; પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવી ઘણા રોગોના ભોગ થઇએ છીએ. શાકભાજી તથા ફળોની રોજની ઉપયોગીતા પણ યોગ્ય રીતે સમજાવી છે. પ×૭ાા ના કદના પૃષ્ઠ ૨૦૮, સાદુ પૂંઠું, મૂલ્ય રૂા. ૦ાા.

હવે પછી બહાર પડનારાં પુસ્તકો

નવો પ્રકાશ—લેખકઃ-અજ્ઞાત. પૃષ્ઠ ૧૫૦. નિકટના સાથીઓ અને સ્નેહીઓ પર લખેલા હૃદયસ્પર્શી પત્રોનો સંગ્રહ; યુવાનોને, દંપતીને, ખેડૂતને, ગ્રામસેવકને, શિક્ષકને લખેલા આ

* આ. જા. ખ. સ્વેચ્છાથી લેવાયેલી છે. હવે ફરીથી છપાશે નહિ.

વિચારકના પત્રો ગુજરાતી ભાષાના જૂજ પત્રસાહિત્યમાં કિંમતી ઉમેરો કરશે.

રૈયતનું રાજ્ય—લેખકઃ-શ્રી રામનારાયણ ના. પાઠક.(એકાંકી નાટક); પૃષ્ઠ ૧૦૦. મહાન ટોલ્સ્ટોયના બાલસંવાદોને આધારે લખાયેલા સંવાદોને વધારીને ખેડૂતોને ઉપયોગી બનાવવામાં આવ્યા છે. ગામડાના લોકો આગળ ભજવાયેલા આ સંવાદો સૌને બહુ ગમેલા અને ઉપયોગી લાગેલા તેથી તેને વધારીને સળંગ નાટકના રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યા છે.

મહારાષ્ટ્રી સંતો—લેખકઃ-રામનારાયણ ના. પાઠક. પૃષ્ઠ ૧૫૦. સમાજના ઘડતરમાં અમૂલ્ય ફાળો આપનાર મહાન સમાજ-સુધારકો અને સંતોનાં ટૂંક જીવનચરિત્ર; શંકરાચાર્ય, જ્ઞાનદેવ, નામદેવ, એકનાથ, તુકારામ અને રામદાસ સમર્થ.

કઈ રીતે મદદ કરશો ?

માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી ચાલતી આ માળાને કઈ રીતે મદદ કરશો ?

૧ માળાનાં પુસ્તકો ખરીદી, વાંચી, વંચાવી તેનો ફેલાવો કરીને.

૨ જરૂર કરતાં વધારે નકલ ખરીદી, જ્યાં આ પુસ્તકો પહોંચવાના સંભવ ન હોય ત્યાં પહોંચાડીને.

૩ ગામડાંઓમાં યોગ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે પુસ્તકો મફત મોકલવા માટે દાન મોકલીને.

૪ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં રોકવી પડતી મૂડી માટે લોન કે ભેટ તરીકે નાણાં મોકલીને.

૫ લોકોપયોગી પુસ્તક અને તેટલી સાદી ભાષામાં વિના વળતરે લખી મોકલીને.

મળવાનાં સ્થળઃ—

(૧) ભારતોદય મંડળ—પોરબંદર

(૨) ભારતી સાહિત્ય સંઘની નીચેની શાખાઓમાં:—

અમદાવાદ—ઠે. પાનકોરનાકા (મુખ્ય કાર્યાલય)

મુંબઈ-પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ; સુરત-બાલાજી રોડ.

વિવિધ ગ્રંથમાળાનો પૃષ્ઠમેળ-સં. ૧૯૯૪

"વિવિધ ગ્રંથમાળા" ના સંવત ૧૯૯૪ ના વર્ષમા અપાયેલાં પુસ્તકોનો પૃષ્ઠમેળ નીચે મુજબ છે.

ગ્રંથાંક	પુસ્તકનું નામ	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
૩૦૧ થી ૩૦૪	કતલખાનું	૬૯૬	૨।
૩૦૫	વિષ્ણુસહસ્રનામાવલિ દર્શન (સોળ પેજી પૃષ્ઠ ૨૪૦ ના પૃષ્ઠ)	૧૮૦	०।≈
૩૦૬ થી ૩૦૯	આખ્યાનમાળા-ગ્રંથ પહેલો	૭૦૮	૨।
૩૧૦ થી ૩૧૨	વૈદક સંબંધી વિચારો-ભાગ બીજો	૪૩૨	૧।≈
	કુલ	૨૦૧૬	૬।

ગ્રાહક થનાર માટે વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫) અને ચાલુ વરસનું પોસ્ટેજ માફ હોય છે; આફ્રિકા ઈત્યાદિ દેશાવર માટે લવાજમ રૂ. ૮) અથવા શીલીંગ ૧૨) છે. બહાર પડેલાં પુસ્તકો ગ્રાહક થતી વખતે અપાઈ બાકીનાં નીકળે તેમ જે તે સરનામે બુકપોસ્ટથી મોકલી અપાય છે.

શુદ્ધિપત્ર

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨	૯	માથી	સૌથી
૧૧	૧	દીધ	દીર્ઘ
૧૫	૩૦	પાતજલ	પાતંજલ
૯૨	૭	આપતી	આવતી
૯૨	૩૧	એનીમાં	એનીમા
૧૦૫	૨૯	નિયામત	નિયમિત
૧૪૧	૧૪	નાણુના	નામના
૧૫૯	૧૯	ટૅલિસ્મના	ટેલિસ્મના
૧૮૦	૩૦	સેદ્રિય	સેંદ્રિય
૧૯૯	૨૨	પૌષ્ટક	પૌષ્ટિક
૨૪૪	૩	સાન્દર્ય	સૌન્દર્ય
૨૭૧	૧૯	માટ	માટે
૩૦૭	૨	સાનો	સૌનો
૩૦૯	૩૧	ગાણ	ગૌણ

આગ્રહ! સત્યપાલન માટે કેવો પ્રેમ ને આદર!

ઉપલા પ્રસંગો મહાત્મા ગાંધીજીની વિદ્યાર્થી અવસ્થાના છે. એમણે સુંદર આત્મકથા લખી છે. વિદ્યાર્થીઓને એમાંથી ઘણું શીખવા જેવું છે. તમે મોટા થાવ, ત્યારે એને જરૂરથી વાંચજો.

("બાળક" માસિકના એક અંકમાંથી)

૨—યુગદેવ ગાંધીજી

(લેખકઃ—'એક નમ્ર સેવક')

"જેની હું ત્રીસ વર્ષ થયાં ઝંખના કરી રહ્યો છું તે તો આત્મદર્શન છે, તે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર છે, મોક્ષ છે. મારૂં ચલનવલન બધું એ દૃષ્ટિએ છે અને મારૂં રાજ્યપ્રકરણી ક્ષેત્રની અંદર ઝંપલાવવું પણ એજ વસ્તુને આધીન છે."

ઉપરના શબ્દોમાં ગાંધીજીએ પોતાનું જીવનધ્યેય દર્શાવ્યું છે. ગાંધીજીને યથાર્થ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરનારે એ ધ્યેય હંમેશાં દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઇએ. જે પ્રવૃત્તિઓ એ ધ્યેયની નજીક લઇ જનારી લાગે તેટલીજ ગાંધીજીને માન્ય થાય.

ગાંધીજી તો સત્યરૂપી પરમેશ્વરનાજ પૂજારી છે. એને માટે પ્રિયમા પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની એમની તૈયારી છે. એ સત્યની શોધરૂપી યજ્ઞમાં શરીરને પણ હોમવાની એમની તૈયારી અને શક્તિ છે.

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એ સત્યને વણી લેવાના એમના મનોરથ છે. એમને મન "સત્ય એજ સર્વોપરી છે; અને તેમાં અગણિત વસ્તુઓનો સમાવેશ થઇ જાય છે." એમની દૃષ્ટિએ "સત્ય એ સાધ્ય છે; અહિંસા એ સાધન છે." "પરમેશ્વરનો—સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું એકજ સાધન તે અહિંસા છે." તેથીજ ગાંધીજી અહિંસા ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે. બુદ્ધની માફક ગાંધીજીને અહિંસા એ પરમધર્મ છે. એ ધર્મ એમને મન નિત્ય છે; સુખદુઃખ અનિત્ય છે.

સાધ્ય અને સાધનના ચિંતનમાંથી ગાંધીજીને બ્રહ્મચર્ય, અસ્વાદ, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અભય, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, જાતમહેનત, સર્વધર્મસમભાવ, નમ્રતા અને સ્વદેશી આદિ વ્રતો હાથ લાગ્યાં છે. ગાંધીજીએ આ વ્રતોના પાલનદ્વારા સત્યને સુરક્ષિત બનાવ્યું છે. દેહ જાય કે રહે તેની એમને ચિંતા નથી; પરંતુ આ વ્રતોનું સંપૂર્ણ પાલન થાય તેનીજ એમને કાળજી છે. "ઇશ્વર પોતે નિશ્ચયની, વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ છે એટલે ઇશ્વિરમય થવાનો પ્રયત્ન કરનારે પણ વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ બનવું રહ્યું. "ઇશ્વર પોતે પણ વ્રત ચૂકે તો ઇશ્વર મટે" એવું એમનું માનવું છે. તેથીજ તેઓ વ્રતપાલન માટે આટલા આગ્રહી છે. "વ્રતપાલનનો—ધર્મપાલનનો નિશ્ચય કરનારાજ ઇશ્વરની

ઝાંખી કોઇ કાળે કરી શકે" એવી એમને ખાત્રી છે. એથી "જ્યાં ઈશ્વરદર્શન કરવાનો પ્રશ્ન રહ્યો છે ત્યાં વ્રત વિના કેમ ચાલી શકે ?"

ગીતાજી એ ગાંધીજીને સદ્‌ગુરુરૂપે છે. "એવી એક પણ ધર્મની ગુંચવણ નથી કે જેનો ઉકેલ ગીતા ન કરી શકે." ગીતાજીમાં એમને અનન્ય શ્રદ્ધા છે. ગીતાજી એમનો 'આધ્યાત્મિક શબ્દકોષ' છે. ગીતાજીના ઉપદેશને અનુરૂપ જીવન ઘડવાનો એમનો સતત્ પ્રયત્ન છે. તુલસીકૃત રામાયણ ઉપર ગાંધીજી મુગ્ધ છે અને ભક્તિરસની વૃદ્ધિ કરનાર અલૌકિક ગ્રંથ તરીકે તેની ગણના કરે છે. ગાંધીજીનું જીવન એ ગીતા અને રામાયણમાંના ઉત્તમોત્તમ આદર્શો પર રચાયેલું અપૂર્વ જીવન છે.

"પરંતુ મહાપુરુષો કેવળ શાસ્ત્રોને અનુસરનારા નથી હોતા. એ શાસ્ત્રોને રચનારા અને ફેરવનારા પણ થાય છે. એમનાં વચનો એજ શાસ્ત્રો થાય છે; અને એમના આચરણો એજ અન્યને દીવાદાંડીરૂપ થાય છે. એમણે પરમતત્ત્વ ઓળખી લીધું છે, એમણે પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ કર્યું છે. એવા सज्ञान, सविवेक અને शुद्धचित्तને જે વિચાર સૂઝે, જે આચરણ યોગ્ય લાગે તે જ સચ્છાસ્ત્ર, તે જ સદ્ધર્મ. કોઇપણ બીજાં શાસ્ત્રો એમને બાંધી શકતા નથી કે એમના વિચારમાં ફેર પાડી શકતાં નથી."

ઉપરનાં શ્રી. કિશોરલાલ, ઘ, મશરૂવાળાનાં વચનો ગાંધીજીને પૂર્ણ રીતે લાગુ પાડી શકાય. ગાંધીજીનું આચરણ એ વિશ્વના અસંખ્ય મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે. એમનાં વચનો સચ્છાસ્ત્રરૂપ છે. એમના આત્માનો પ્રકાશ અદ્વિતીય છે. ગાંધીજી પોતાને 'અલ્પાત્મા' માનીને મહાત્મા થઇ શક્યા છે. 'નમ્રસેવક' રહીને સમગ્ર હિંદના સરમુખત્યાર થઇ શક્યા છે. રજકણ સુધ્ધા કચરી શકે એવા એ અલ્પ છે, અને તેથીજ તેઓ 'સ્વતંત્ર સત્ય'ની ઝાંખી કરી શક્યા છે. સમગ્ર વિશ્વને પોતાના અંતરમાં સમાવી શકે એટલા એ મહાન છે.

ગાંધીજી એટલે અનેક સદ્‌ગુણોનું અપૂર્વ સંગ્રહસ્થાન. ગાંધીજી જ્ઞાની છતાં ભક્ત છે. તપસ્વી છતાં શાંત છે. પ્રેમની એ મૂર્તિ છે. સત્યના એ અવતાર છે. ક્ષમાના એ ભંડાર છે. દયાના સાગર છે. ગાંધીજી સત્યવચની છે ને અમૃતવચની પણ છે. ગૃહસ્થ છતા એ બ્રહ્મચારી છે. મહાન તેજસ્વી છતાં સૌમ્ય છે. સમર્થ છતા નમ્ર છે. એમનામાં સ્વમાન છે પણ અભિમાન નથી. ઉદારતા છે પણ ઉડાઉપણું નથી. કરકસર છે પણ કંજુસાઈ નથી. એમનામાં પ્રેમ છે પણ આસક્તિ નથી. નમતા છે પણ દીનતા નથી.

येका भगवता कारणें। सर्व सुख सोडिलें जेणें।
केलें देहाचें सांडणें। तो सत्त्वगुण ॥
देह आपदेने पीडला। क्षुधे तृषेने वोसावला।
तरी निश्चयो राहिला। तो सत्त्वगुण ॥

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ દાસબોધમાં વર્ણવેલાં સત્ત્વગુણનાં લક્ષણો ગાંધીજીને પૂર્ણરીતે બેસતાં આવે છે. કેવળ ભગવાનને કારણે અનશન વ્રત લઇ, ગમે તેટલી પીડા સહન કરવા છતાં પોતાના નિશ્ચયમાં અચળ રહેનાર ગાંધીજી એ સાચા સત્ત્વગુણી છે.

ગાંધીજીમાં સંતોષ છે; આનંદ છે. ગાંધીજીમાં પ્રવૃત્તિએ અને નિવૃત્તિએ એક સાથે વાસ કર્યો છે. એમની પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ રહેલાં છે. સંગીત એમને પ્રિય છે—રેંટિયો એમની વીણા છે. પ્રાર્થના એ ગાંધીજીનો પ્રાણ છે. દરિદ્રનારાયણ એમના દેવ છે. તેમની સેવા એ પ્રભુસેવા છે. ગાંધીજી ગંભીર છે પણ ઉદાસીન નથી. ગાંધીજીનું હાસ્ય વિશ્વવિખ્યાત છે. એ મુક્ત હાસ્ય અદ્વિતીય છે. એ હાસ્યની શક્તિનું માપ નીકળી શકે એમ નથી. ઘણા માણસો વિનોદ કરી શકે છે, પણ સત્યનો ભંગ કર્યા સિવાય ગાંધીજીની માફક વિનોદ કરનારા કેટલા મળશે ?

ગાંધીજી એક મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી, અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર છે. એમણે કળાની વ્યાખ્યાઓમાં, પ્રજાના માનસમાં અને સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં અજબ પરિવર્તનો કર્યાં છે. એમને કળાકાર, માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર ગણાવનારની હાંસી કરનાર આજે ભલે નીકળે; પરંતુ એક દિવસ એમને મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર તરીકે સ્વીકાર્યા વિના છૂટકોજ નથી. ગાંધીજી એ સાચા કેળવણીકાર પણ છે.

કાગળ પર ચિત્રો દોરવાની કળા નથી આવડતી; પરંતુ સાચું જીવન જીવવાની કળા એમણે હસ્તગત કરી છે. જે વસ્તુનું હાર્દ જાણે અને પ્રગટ કરી શકે તે કળાકાર. ગાંધીજીએ અંતર્યામીને જાણવાની, તેને પ્રગટ કરવાની કળા જાણી લીધી છે. કળાને નામે પોષાતો વિલાસ એમને ગમતો નથી. એમને તો " તપસ્યા એ જીવનમાં સૌથી મોટી કળા છે. " એ સિદ્ધ કરવું છે. કાગળ પરનાં ચિત્રો કરતાં આકાશની અદ્ભુત રચના જોવામાં એમને વિશેષ આનંદ થાય છે. વિવિધતા અને સુંદરતાથી ભરપૂર એવા વિશ્વની અજબ રચના કરનાર ' મહાન કળાકાર '—ઇશ્વરનાં જે વડે દર્શન થઇ શકે તે સાચી કળા. એવી કળાની ઉપાસના પાછળ ગાંધીજી સર્વસ્વ હોમી દેવા તૈયાર છે. " જે વડે આત્મદર્શન થઈ શકે તે કળા. "

ગાંધીજીની આખી લડત માનસશાસ્ત્રના નિયમોને આધારેજ રચાયેલી છે. પ્રજાના માનસમાં ગાંધીજીએ ખૂબ પરિવર્તન કરાવ્યું છે. ભયને સ્થાને નિર્ભયતાની, દ્વેષને સ્થાને પ્રેમની, અનીતિને સ્થાને નીતિની, અસત્યને સ્થાને સત્યની અને પશુબળની જગ્યાએ આત્મબળની ભાવનાઓ એમણે જાગ્રત કરી છે. જેલ એ મહેલ બની છે. જેલ જવાની અપકીર્તિને એમણે કીર્તિરૂપ બનાવી દીધી છે. ગઈ

કાલના અસ્પૃશ્યો ' હરિજનો ' બનવા લાગ્યા છે. વિધવાઓને એમણે ' ત્યાગમૂર્તિ ' બનાવી છે. અબળા અબળા મટી વીરાંગના બનતી જાય છે. આવાં તો અનેક પરિવર્તનો થતાં જાય છે. " આત્મબળ આગળ તલવારબળ તૃણવત્ છે " એવી ભાવના ફેલાવવાનું અને પ્રજા પાસે સ્વીકારવાનું કાર્ય ગાંધીજી જેવા સમર્થ માનસશાસ્ત્રીજ કરી શકે.

ગાંધીજી પોતાને સાહિત્યકાર તરીકે ઓળખાવતા નથી; છતા એમણે જે સુંદર સાહિત્ય પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે એવું કોણે કર્યું છે ? એમની 'આત્મકથા'ની તોલે આવે એવા કેટલા ગ્રંથો છે ? ' મંગળ પ્રભાત ' જેવાં કેટલાં પુસ્તકો છે ? ' નવજીવન ' અને ' યંગ ઇંડિયા' જેવાં કેટલાં વર્તમાનપત્રો છે ?

બાળક સાથે બાળક થવાની, યુવાન સાથે યુવાન થવાની, વૃદ્ધ સાથે વૃદ્ધ બનવાની, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયના ભાવો સમજવાની ગાંધીજીમાં અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી એમના પ્રસંગમાં આવનાર હરકોઇને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમથી સ્નાન કરાવી નિર્મળ બનાવે છે. તેથી સૌને પોતાના–આત્મીયજન જેવા લાગે છે. ગાંધીજીમાં બાલસ્વભાવની સરળતા, યુવાનોનો ઉત્સાહ, વૃદ્ધોનું ડહાપણું અને ગાંભીર્ય, સ્ત્રીઓની મૃદુતા અને શ્રદ્ધાનો સુંદર સંયોગ થયો છે.

માણસમાં ચારે વર્ણના ગુણો હોવા જોઇએ. ગાંધીજીમાં બ્રાહ્મણનો ત્યાગ, બ્રાહ્મણની તપશ્ચર્યા અને બ્રાહ્મણનું જ્ઞાન છે. એમનામાં ક્ષત્રિયનું શૌર્ય અને અપલાયનવૃત્તિ છે. વૈશ્યનાં કૃષિ, ગોરક્ષા અને વાણિજ્ય છે તથા શૂદ્રની અનન્ય સેવાવૃત્તિ છે.

અત્યાર સુધીમાં થઈ ગયેલા મહાપુરુષો કરતાં પણ ગાંધીજીને એક મહાન કાર્ય કરવાનું છે; અને તે એક ગર્વિષ્ઠ સામ્રાજ્યના પ્રબળ વિરોધ સામે થઇને વિવિધ ધર્મો પાળનારી અને જુદી જુદી કોમો અને જ્ઞાતિઓમાં વિભક્ત થયેલી ભારતવર્ષની નિઃશસ્ત્ર પ્રજાને પૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યને પંથે દોરવાનું કાર્ય એમને કરવાનું છે. ભારતની મુક્તિ દ્વારા જગતની અન્ય પરાધીન પ્રજાઓની મુક્તિનો માર્ગ એમણે સરળ કરી આપવાનો છે. પ્રજામાં પેસી ગએલા વહેમ, પાખંડ, અનીતિ, અજ્ઞાન, અસત્ય, નૈતિક ભીરુતા, પરસ્પર કુસંપ અને આલસ્યાદિ દોષોનો નાશ કરવાનો છે. અસ્પૃશ્યતાની જડ ઉખેડી હિંદુધર્મની શુદ્ધિ કરવાનું વિકટ છતાં પુણ્ય કાર્ય એમને કરવાનું છે. સર્વત્ર સમાનતા, સ્નેહ અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે.

અહિંસા પ્રિય હોવા છતાં રામે રાવણ સામે હથિયાર વડે યુદ્ધ કર્યું. કૃષ્ણ એથી આગળ વધ્યા. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે જાતે ન લડતાં એક સારથીનું પદ સ્વીકાર્યું. ઋષભદેવ, મહાવીર અને બુદ્ધ એથીયે આગળ ગયા. અહિંસક તરીકે તેઓ લડાઇથી તટસ્થ રહ્યા. પરંતુ આ યુગના સર્વશ્રેષ્ઠ અહિંસકે તો અહિંસાના દિવ્યશસ્ત્ર દ્વારા

વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો ભવ્ય નિશ્ચય કરી લીધો છે.

ગાંધીજી સત્યાગ્રહ દ્વારા—આત્મબળ દ્વાર વિશ્વમાં શાંતિ સ્થાપવા માગે છે. સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, અને સેવા એ એમનાં શસ્ત્રો છે. એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરનાર અને જેમના ઉપર એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે બધાનું એમાં કલ્યાણ છે-ગાંધીજીનો માર્ગ એ શાશ્વત શાંતિનો માર્ગ છે. (ઓકટોબર ૧૯૩૮ ના " યુવક " માસિકમાંથી)

૩—अहिंसानी मर्यादा

(લેખકઃ-શ્રી હરિલાલ ભરૂચા)

હિંદુસ્તાનની પ્રજાએ સ્વરાજની લડતનાં વીસ વર્ષ દરમ્યાન અહિંસાની નીતિ અખત્યાર કરી છે. આ નીતિ વિષે અનેક ચર્ચાઓ અને વિરોધ છતાં "અહિંસા" એ આપણી લડતની તાત્વિક ભૂમિકા બની રહી છે અને જે સંજોગોમાં આપણે મુકાયા છીએ તે જોતા અહિંસાની નીતિ અત્યારે તો આપણી પ્રજાને માટે ડહાપણ ભરેલો અને વ્યવહારૂ નિર્ણય છે. એની જગાએ સફળતાપૂર્વક લડત ચલાવી શકાય એવો વ્યવહારૂ રસ્તો હજી કોઈએ બતાવ્યો નથી અને લડતની આ રાજનીતિ બીજી નીતિઓ કરતાં સફળ થઇ તેના મુખ્ય કારણો બે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પહેલાં હિંદના રાજકારણમાં વિનીતોની રાજનીતિ પ્રાધાન્ય ભોગવતી હતી. એ નીતિ માત્ર પરિષદો, ઠરાવો અને ભાષણો ઉપરજ આધાર રાખતી હોવાથી હિંદની આમજનતાને તેની જરા પણ અસર થઇ નહિ. એ નિષ્ફળ થવાને સરજાઇ હતી અને એનું કરૂણ ભાવિ નિર્માણ થઇ ગયું. બીજી નીતિ હિંસાવાદી ક્રાંતિકારોની હતી. આ નીતિને માટે જોઇતી સામગ્રી કે સામુદાયિક તૈયારીની ભૂમિકા હિંદમાં ન હોવાથી તે પણ નિષ્ફળ નીવડવાને માટે સર્જાઇ હતી. લગભગ પંદર વર્ષના એકલવાયા શૌર્ય પર જીવતા અનેક હિંમતબાજ ક્રાંતિકારી યુવાનોનાં બલિદાન છતાં આ નીતિએ આમ જનતાના હૃદયમાં સ્થાન ન મેળવ્યું અને આજે વીસ વર્ષોની ઉગ્ર અખંડ અને અવિરત ઉપાસના પછી ક્રાંતિકારી વર્ગે આ નીતિનો ત્યાગ કર્યો છે અને કોંગ્રેસની નીતિ સ્વીકારી છે. આ વિચારપલટો એ ગાંધીજીને માટે એક અપૂર્વ અંગત વિજય તરીકે ઇતિહાસમાં અમર રહેશે.

મહાત્માજીના આગમન પહેલા આમ બે નિષ્ક્રિય રાજનીતિઓ વચ્ચે હિંદની લડત ઝોલાં ખાતી હતી. કેવળ ભાષણકાર વિનીતો અને બોંબ અને બંદૂક વાપરનાર ક્રાંતિકારો પ્રજામાનસને પારખવામાં નિષ્ફળ નીવડયા. વિનીતો તરણાની સહાયથી મેરૂ ખસેડવાના મિથ્યા ફાંફા મારવાના પ્રયાસો કરતા હતા અને ડૉન ક્વીક્ઝોટની માફક

પોતાનીજ નિષ્ક્રિયતાના ભાર નીચે તેમનો પક્ષ કચરાઈ ગયો. બીજી તરફ ક્રાંતિકારીઓ ગણતરી વિનાના ગાંડા સાહસ પાછળ હોમાઇ ગયા. આમ આ બે પરસ્પર વિરોધી રાજનીતિ વચ્ચે પ્રજાના વિશાળ આમવર્ગને અસર કરી શકે તેવી લડાયક રાજનીતિ શોધી કાઢવાનું કાર્ય ગાંધીજીની દીર્ઘદ્રષ્ટિને જરૂરી લાગ્યું અને તેમણે " અહિંસાત્મક અસહકાર " અને " સવિનય ભંગ "નો નવો સિદ્ધાન્ત પ્રજા સમક્ષ મૂક્યો. આ સિદ્ધાન્તની પાછળ હિંદના હજારો વર્ષના તત્ત્વજ્ઞાનની અને ધર્મની ભૂમિકા હતી એટલે સ્વાભાવિક રીતેજ તેણે પ્રજાને અસર કરી. બીજી બાજુએ મહાત્માજીની વ્યાવહારિક બુદ્ધિએ આ નીતિમાં લડાયક તત્ત્વ રાખ્યું હતું. એટલે તેમા બ્રિટિશ શાહીવાદની સામે સીધી લડત લડી લેવાનો પડકાર સમાયો હતો. દરેક સ્વાતંત્ર્યની લડતમાં ક્રાંતિવાદનું જે તત્ત્વ હોવું જોઇએ તે તત્ત્વ આમા હતું. આ વસ્તુ ખાસ અગત્યની છે કારણકે કોઇપણ સ્વાતંત્ર્ય માટેની લડત ક્રાંતિકારી ન હોય તો તે આમ જનતાને આકર્ષી શકતી નથી. ઇતિહાસનું આ વિધાન ગાંધીજીની નજર બહાર નહોતું એટલે એમણે આ તત્ત્વ ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો. વિનીતોની રાજનીતિમાં સીધી લડતને સ્થાન ન હોવાથી તે એક ઝપાટે તૂટી પડી અને ગાંધીજીના આગમન પછી ક્રાંતિકારીઓની ચળવળ પાંગળી બની ગઇ. આમજનતાનો સાથ ગાંધીજીને ઉપલા બે પક્ષો કરતા જલ્દી મળી ગયો અને તેમની ચમત્કારિક નેતાગીરી નીચે ૧૯૨૦થી હિંદની પ્રજાએ અનેક ક્રાંતિકારી ચળવળો ઉપાડી અને ગાંધીજીએ ૧૮ વર્ષમાં જે પ્રજાજાગૃતિ આણી અને સફળ પરિણામો સિદ્ધ કર્યાં તેવા પરિણામો વિનીતો કે ક્રાંતિકારીઓ તેમના આખા જન્મારામાં આણી શકયા નથી. પ્રજાના જુથનાં જુથ, ખેડૂતો અને કામદારો, વેપારીઓ અને યુવાન વર્ગો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોની એક વિરાટ શક્તિ કોંગ્રેસ અને ગાંધીજીની નેતાગીરી નીચે રાષ્ટ્રવાદનો નવો ઇતિહાસ સર્જી રહ્યાં. મહાત્માજીની રાજનીતિએ દુનિયાનુ ધ્યાન ખેંચ્યું અને "અહિંસા"ની રાજનીતિએ હિંદુસ્તાનને આઝાદી માટે મથતા એક રાષ્ટ્ર તરીકે જગતમાં જાણીતું કર્યું. દેશની છુપી વિરાટ શક્તિ જાગ્રત થઇ અને પહેલા કોઈવાર નહિ અજમાવાયલી એ શક્તિ વિશાળ પાયા પર દુનિયાના એક જબરજસ્ત સામ્રાજ્ય સામે અસંગત યુદ્ધમા ઉતરી અને કિંમતી સિદ્ધિઓ મેળવી. આમ અહિંસાની રાજનીતિથી કોંગ્રેસે અને ગાંધીજીએ પ્રજાને શક્તિશાળી બનાવી.

પણ આજે જે પ્રશ્ન ઘણાને મુંઝવી રહ્યો છે તે આ છે—અહિંસાની શકયતા કેટલી? એને મર્યાદા ખરી કે નહિ? સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ પછી હિંદુસ્તાન હિંસાથી ખદબદતાં રાજ્યો વચ્ચે પોતાનું રક્ષણ કરી શકશે? સપ્ટેમ્બરના છેલ્લા અઠવાડિયામા જ્યારે ચાર હજાર માઇલ

દૂર આવેલા મધ્ય યુરોપમાં ઝેકોસ્લોવાકીઆના પ્રદેશને બળજબરીથી લેવાનો હિટલરે પડકાર કર્યો ત્યારે દુનિયાની શાંતિના પાયા હાલી ઉઠયા. નેપોલિયન, સીઝર કે કૈસરના પડકારો કરતાં આ પડકાર દુનિયાને ભયંકર લાગ્યો અને એક ભયાનક ઉલ્કાપાતમાંથી દુનિયાને ઉગારવાને ખાતર બ્રિટન અને ફ્રાંસે એક નિર્દોષ પ્રજાના સ્વાયત્ત સ્વાતંત્ર્યનો વધ કરાવ્યો. ઝેક પ્રજાએ પણ આજ કારણસર પોતાનો વધ થવા દીધો. દુનિયાના અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં અને ખાસ કરીને પ્રજાશાસનના આ યુગમાં આ કરૂણ બનાવ અશ્રુતપૂર્વ છે, આ બનાવના પ્રત્યાઘાત કેવા થશે એ હજુ દુનિયાને સ્પષ્ટ સમજાયું નથી. આજે તો દુનિયાની પ્રજાઓ ઝેકોસ્લોવાકીઆની દશા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા કરતાં પોતાને માથે ઝઝૂમતા ભયંકર વિગ્રહને દૂર કરવા માટે ચેમ્બરલેનનો આભાર માનવામાં પડી ગઇ છે. આકસ્મિક રીતેજ આ બનાવ એક નવો દષ્ટિકોણ ખોલે છે અને તે આ છે—વિશ્વની પ્રજાના મોટા ભાગને હિંસા અને યુદ્ધ જોઇતાં નથી. પ્રજા હમેશાં શાંતિ ઇચ્છે છે ને યુદ્ધો થાય છે અને થયાં છે તે રાજદ્વારી આગેવાનોની રાજરમતનુંજ પરિણામ હોય છે. યુદ્ધ એ રાજદ્વારી આગેવાનોના વિચારોમા થતા ભયાનક ધરતીકંપનુંજ પરિણામ છે. બીજી ભાષામા બોલીએ તો જગતની પ્રજાનો મોટો ભાગ હિંસા કરતાં અહિંસાની રાજનીતિ પસંદ કરનાર છે. પણ આનો અર્થ એ નથી કે અહિંસાની રાજનીતિ દુનિયાનાં રાજ્યો સ્વીકારી લેશે. હિટલરે ઓસ્ટ્રીઆ અને ઝેકોસ્લોવાકીઆ લોહીનું ટીપું રેડયા વિના લીધાં. આ વિજય હિંસાનો કે અહિંસાનો? ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજા લડયા વિના તાબે થઈ એમાં એનો ત્યાગ કે નબળાઇ? હિટલરને અહિંસક કહેવો કે ઝેક અને ઓસ્ટ્રીઅન પ્રજાને ત્યાગી કહેવી એ અહિંસા અને ત્યાગ જેવા શબ્દોનું અપમાન કરવા જેવું છે. હિટલર આજે એમ કહી શકે અને કહે છે કે એણે જગતની શાંતિને બચાવી છે. બીજી તરફ એ પણ જોવાનું છે કે જો ચેમ્બરલેન હિટલરને નમ્યો તેજ માણસ જર્મની બ્રિટન કરતાં નબળું હોત તો નમત ખરો? આજે હિંસા અને શસ્ત્રોથી સજ્જ થએલા જગતમાં અહિંસાને માટે નાનો સરખો ખૂણો પણ મળી શકે તેમ છે? આવા સંજોગોમાં કોંગ્રેસે સ્વીકારેલી અહિંસાની રાજનીતિનું શું? એજ રાજનીતિ સ્વરાજ મળ્યા પછી આપણને પરવડી શકે ખરી? આ વિષયમાં હજુ સુધી કોંગ્રેસે નિર્ણય કર્યો નથી. ગાંધીજીનો અહિંસાવાદ સામાન્ય માણસોમાં પ્રવેશી શકયો નથી. ઘણા હિંદી ચિંતકો માને છે કે અહિંસાની રાજનીતિ મર્યાદિત છે રાજ્યતંત્ર ચલાવનાર કોઇ પણ દેશ અત્યારના સંજોગોમાં અહિંસાને રાજનીતિ તરીકે સ્વીકારી શકે નહિ. આ અનુમાન વાસ્તવિક છે અને ગાંધીજીની અહિંસાની

ભાવના હિંદે ૧૮ વર્ષ સુધી અપનાવ્યા પછી એટલું કહેવું પડશે કે એમની અહિંસાની કસોટી અત્યાર સુધી થઇ છે તે કરતા વધારે કપરી કસોટી સ્વરાજ મળ્યા પછી થવાની છે. શત્રુના સૈન્યોને શબ્દોની સમજાવટથી પાછાં વાળી શકાય તેવો યુગ હજુ જગતમાં ઉગ્યો નથી.

(૧૯૯૧ ના " બે ઘડી મોજ "ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

४–स्त्री-जीवन पर गांधीजीनी असर

(લેખકઃ–શ્રીમતી જ્યોત્સના શુકલ)

ધારો કે એકાદ વ્યક્તિ કુંભકરણની પેઠે પંદર વીસ વર્ષ સુધી ઉંઘ્યા કરે અને પછી અકસ્માત જાગી ઉઠે તો સ્ત્રીજીવનમાં થયેલુ પરિવર્તન જોઇને એને કેવી લાગણી થાય ? કંઈ અવનવું બની ગયુ હોય, કોઇ જાદુઇ પીંછી ફરી ગઇ હોય, કોઇ જુદીજ સૃષ્ટિમા પોતે જઈ ચઢયા હોય એવુજ ઘડીભર તો એને લાગે અને એ મુંઝાઈ જાય. રોજ ને રોજ દૃષ્ટિ આગળ થતા ફેરફાર ને પ્રગતિનું માપ આપણે ન કાઢી શકીએ. આપણે એનું સાચું મૂલ્ય પણ ન આંકી શકીએ, પણ એનુ અવલોકન કરનારને એ પરિવર્તન મુગ્ધ કર્યા વિના ન રહે.

છેલ્લાં પંદર વર્ષોમાં સ્ત્રીઓએ આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ સાધી છે. સ્ત્રીસમાજની જાગૃતિનુ નવું પ્રકરણ ખુલ્યું છે અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં અજબ પ્રકારનું ચેતન અને અદમ્ય ઉત્સાહ પ્રગટયા છે. આ બધું શાથી થયું ? કયા જાદુગરે એ પરિવર્તન કર્યું ? સૈકાઓની દબાયલી, કચડાયલી, હીણાયલી સ્ત્રીને આ જીવન કોણે આપ્યું ?

એને જાદુગર કહો કે દૈવી પુરુષ કહો, એને સુધારક કહો કે તપસ્વી કહો, એને કેળવણીકાર કહો કે ક્રાંતિકાર, એને ગમે એ નામ આપો–ભારતની આઝાદીનો અપૂર્વ જંગ ખેલનાર અને જગતભરમાં ભારતનું ગૌરવ વધારનાર એ વિભૂતિને ભારતના તારણહારનું પદ કયારનુંયે મળી ચૂકયું છે. અંધારે ખૂણે પડેલી સ્ત્રીજાતિને પ્રકાશ બતાવનાર અને સ્ત્રીશક્તિનું સમાજને ભાન કરાવનાર એ ગાંધીજીજ છે. જે કાર્ય સમાજસુધારકો અને કેળવણીકારો વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં નહોતા કરી શકયા તે એમણે જાણે આંખના પલકારામા કરી બતાવ્યું અને સ્ત્રીજીવનનું દૃષ્ટિબિંદુજ ફેરવી નાંખ્યું.

ગાંધીજીના આગમન પહેલાં સ્ત્રીપ્રગતિનુ દૃષ્ટિબિંદુ જુદું હતું. તે સમયે કોઇક કોઇક સ્ત્રીઓ સામાજિક સુધારાના કાર્યમા ને સ્ત્રી-શિક્ષણમાં રસ લેતી હશે, મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી-સંસ્થાઓ પણ ચાલતી હશે, પણ સમાજના મોટા ભાગને એમાંનું કાંઈ સ્પર્શી શકયું નહોતું. એકાદ લેખ, એકાદ ભાષણ એ સેવાકાર્યને માટે પૂરતું મનાતું. વસ્ત્રાલંકારનું પ્રદર્શન થયું હોય એવી કોઈક સ્ત્રીઓની

સભા કે ગરબાના જલસા કે એવું એવું સ્ત્રીપ્રવૃત્તિ માટે બસ થતું. થોડીક ભણેલી ગણાતી અને શ્રીમંત કુટુંબની સ્ત્રીઓ કે વિખ્યાત પુરુષોની પત્નીઓનોજ એ કાર્યપ્રદેશ મનાતો. એની પાછળ સમર્પણની, ત્યાગની, મરી ફીટવાની તમન્ના નહોતી; કામને માટે કામ કરવાની ભાવના–ધગશ નહોતી. સ્ત્રીઓનામાં એ ભાવના ગાંધીજીએ જાગૃત કરી અને સ્ત્રીજાગૃતિનું નવું પ્રકરણ શરૂ કર્યું.

ગાંધીજી આ કરી શક્યા કારણકે ગાંધીજીની પવિત્રતાની, એમના ચારિત્ર્યબળની, એમના સાદા અને સંયમી જીવનની, સ્ત્રીઓ તરફના નિર્મળ, નિખાલસ અને સાત્ત્વિક ભાવની સ્ત્રીઓના પર ભારે અસર થઈ અને બીજા કોઇ પણ આગેવાન કરતાં ગાંધીજી પ્રત્યે સ્ત્રીઓને અપૂર્વ માન ઉત્પન્ન થયું. હિંદુસ્તાનના દારિદ્ર અને કચડાયલા વર્ગ માટે—કિસાનો, કામદારો, અંત્યજો, ભીલ અને રાની-પરજ જેવી જાતો વગેરેની દુર્દશા માટે જેમ ગાંધીજીનું હૃદય દ્રવી ઉઠ્યું તેજ પ્રમાણે પરવશ અને લગભગ પશુજીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ માટે પણ એમનો આત્મા કકળી ઉઠ્યો. આ કકળી ઉઠેલા આત્માનું પરિણામ તે સ્ત્રીઓની જાગૃતિ. ગાંધીજીનામાં સ્ત્રીઓને શ્રદ્ધા બેઠી અને એમના એક શબ્દે સ્ત્રીઓ પ્રાણ પાથરવા તૈયાર થઇ ગઇ.

સ્ત્રીઓને અંગેનીજ એવી કોઇ સ્વતંત્ર અને ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ ગાંધીજીએ ઉપાડી નથી, પણ સ્ત્રી તરફનું પુરુષનું અને જાગૃત થયેલી સ્ત્રીનું અજ્ઞાત સ્ત્રી-સમાજ તરફનું દષ્ટિબિન્દુ બદલવામાં ગાંધીજીએ લેખો, ભાષણો અને પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણો દ્વારા જે કાર્ય કર્યું છે તે બીજા કોઇએ કર્યું નથી. હિન્દુસ્તાનનાં રાજકીય ક્ષેત્રમાં ગાંધીજીનો પ્રવેશ ન થયો હોત તો શું થાત એ પ્રશ્નની જેમજ સ્ત્રીસમાજનું નાવ પણ કયે ખરાબે અથડાઈ પડયું હોત એ કોણ કહી શકે ?

થોડાં વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીનું કાર્ય માત્ર ઘરની ચાર દીવાલોમાંજ પૂરું થતું. જન્મ, મરણ અને લગનના પ્રસંગોએજ એનું જાહેર જીવન મનાતું. સારાં વસ્ત્રાલંકાર, ધનવૈભવ અને બાળકો એજ માત્ર સ્ત્રીની આકાંક્ષા હતી. સ્ત્રી શું સમજે અને સ્ત્રી કશું કરી શકેજ નહિ, એમ સૌ કોઇ માનતું. ખોટી શરમ, નાજુકાઈ, જાતજાતના વહેમ અને ભીરુતાથી સ્ત્રીનું જીવન ભર્યું ભર્યું રહેતું. કોઈક ભણેલી અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પોતે સામાન્ય સ્ત્રીજનતા કરતાં ઘણે ઉંચે સ્થાને છે એમ માનતી અને સુધારાનો અર્થ વસ્ત્રાલંકારની વિપુલતા અને નવનવી ફેશનમાંજ પૂરો થતો.

સ્ત્રીઓની આ સ્થિતિ સ્ત્રીઓને માટે તેમજ આખા સમાજને માટે ભયરૂપ અને શરમજનક છે એ ભાન ગાંધીજીએ કરાવ્યું. સ્ત્રીના શરીરમાં વસતો આત્મા પુરુષના આત્મા જેટલોજ બળવાન છે અને સ્ત્રીએ નિર્ભયપણે સેવાના કાર્યોમાં સાથ આપવો જોઇએ એવી

ઘોષણા ગાંધીજીએજ કરી. વસ્ત્રાલંકારનો મોહ ફગાવી દઇને સાદું જીવન જીવતાં અને સમાજમાં નિડરપણે ફરતાં ગાંધીજીએજ સ્ત્રીઓને શીખવ્યું. હિન્દુસ્તાનની સર્વાંગી પ્રગતિ સાધવામાં, હિન્દુસ્તાનના મુક્તિજંગમા પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપવા સ્ત્રી તૈયાર ન થાય તો સ્વતંત્રતા મળવી અશક્ય છે એ આઝાદીનો મંત્ર સ્ત્રીઓને ગાંધીજીએ શીખવાડ્યો. સામાજિક સુધારાનું, રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનું કોઇ પણ કાર્ય એવુ નથી જેમાથી ગાધીજીએ સ્ત્રીઓને સ્ત્રી હોવાને કારણે દૂર રાખી હોય. આ જાદુઇ લાકડીએ સ્ત્રીસમાજમા ભારે પરિવર્તન કર્યું.

ઉંદર બિલાડીથી ભય પામતી સ્ત્રી હાથ ધરેલા કાર્યને માટે રાને મધરાતે એકલી નિડરતાથી ફરી શકે એ હિંમત ગાંધીજીને લીધે આવી. પોલીસનું નામ સાભળતાં કંપી ઉઠતી સ્ત્રીમા લાઠી ને બંદૂકવાળા પોલિસોનાં કોર્ડન વટાવવાની શક્તિ ગાધીજીને લીધે આવી. ઘરનો ઉંબરો ન છોડનાર સ્ત્રીઓમા ભયંકર મનાતી જેલોના સળીઆ પાછળ જઇને વસવાનું ધૈર્ય ગાંધીજીને લીધે આવ્યું. પુરુષથી નાસતી, ગભરાતી, શરમાતી સ્ત્રીનામાં પુરુષોનાં ટોળા વચ્ચે રહીને નિર્ભય, પવિત્ર અને નિષ્કલંક જીવન ગાળવાની શક્તિ ગાધીજીને લીધે આવી. છેલ્લી સવિનયભંગની લડાઈ વખતે નાજુક અને ફૂલની કળી જેવી સુકુમાર સ્ત્રીઓએ લાઠીના ઘા ઝીલીને અને સ્ત્રીઓની જેલો ભરી દઇને ભારતની સ્ત્રીશક્તિનું અનુપમ ઉદાહરણ જગત આગળ મૂક્યું છે. રાણીવાસો, જનાનાઓ અને સ્ત્રીઓની અજ્ઞાનતાને માટે વિદેશમા વિખ્યાતી પામેલ ભારતની સ્ત્રીઓની આ શક્તિ જોઇને વિદેશીઓ પણ ચકિત થઈ ગયા છે. આ પરિવર્તન ગાધીજીએ કર્યું.

સરોજિની નાયડુ અને ઉમા નેહરુ, વિજયાલક્ષ્મી પંડિત અને કમલાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય, રામેશ્વરી નેહરૂ અને રાજકુમારી અમૃતકુંવર, મીઠુબેન પીટીટ અને ભક્તિલક્ષ્મી દેસાઈ, રાહિના તૈયબજી અને સોફિયા સોમજી, અનુસૂયાબહેન અને મૃદુલા સારાભાઈ એવાં બધાં સ્ત્રીરત્નો ગાંધીજીની પ્રેરણા વિના દેશને મળી શકત કે કેમ એ પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે.

આમ સ્ત્રીસમાજમાં જે ભારે પરિવર્તન થયું છે એ ગાંધીજીને આભારી છે. જે સ્ત્રીઓએ ગાંધીજીનો આ સંદેશ ઝીલ્યો છે તેઓ આ ગાંધી જયંતી પ્રસંગે એ સંદેશને ફરી તાજો કરે અને પોતાની અસંખ્ય બહેનોને એ સંદેશ પહોંચાડે, તેમના જીવન સુધારવાની પ્રતિજ્ઞા લે, ગાંધીજીએ જાગૃત થએલી સ્ત્રીઓ પાસે જે આશા રાખી છે તે પૂર્ણ કરે અને દેશના મુક્તિ-યજ્ઞમાં એ રીતે પોતાનો ફાળો આપે.

ખાદી અને સ્ત્રીઓ

ભાદરવા વદ બારસ એટલે ગાંધીજીનો જન્મદિન. એ દિવસ આખા દેશમાં અત્યંત ઉત્સાહ અને રાષ્ટ્રીય પ્રવૃત્તિમાં પસાર કરવામા

આવે છે. એ તપસ્વીનો, મુક્તિ-યજ્ઞના એ મહાન પ્રેરકનો જન્મોત્સવ કેવી રીતે ઉજવાય ? એમાં રંગરાગના જલસા ને ખાણીપીણી ન હોય. એમાં પક્ષાપક્ષીના ભેદ ન હોય. એમાં શ્રીમંત ને ગરીબ, શિક્ષિત ને અશિક્ષિતના વર્ગો ન હોય. એમાં તો આઝાદીના પંથમાં નડતાં વિઘ્નો દૂર કરવાની પ્રવૃત્તિ હોય, એમાં ધર્મને નામે અન્યાય પામતા આપણા બાંધવોની અસ્પૃશ્યતા દૂર કરવાની હોય, એમાં ગાંધીજીએ શીખવેલો સત્ય અને અહિંસાનો મહામૂલો મંત્ર પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો અને લોકોને સમજાવવાનો હોય અને એમાં અસંખ્ય ગરીબોને રોટલો પહોંચાડનાર ખાદીનો ઘેરઘેર પ્રચાર કરવાનો હોય.

ખાદી જાડી હોય છે, ખડબચડી હોય છે, અંગ દેખાય એવી બારીક અને રેશમ જેવી સુંવાળી નથી હોતી, પણ એથી શું થયું ? એ જેવી હોય તેવી પણ આપણા દેશમા બનેલી છે એટલુંજ ફક્ત પૂરતું નથી ? પારકા સુંદર બાળકને જોઇને પોતાના કદરૂપા બાળકને કોઈ ફેંકી દેતું નથી. અને ખાદી એ ગમે એવી હોય તોયે આપણી છે એ દષ્ટિથી જોતાં શીખીએ તો ખાદી સિવાયનું બીજું કોઇ કાપડ શરીરે અડકાડવાની ઇચ્છા કદી ન થાય.

કેટલીક બહેનો ' ખાદી ઉંચકાય નહિ ' એવી દલીલ કરે છે ! પંદર વીસ તોલા સોનાનો ભાર ઉંચકાય, પાંચ છ વર્ષનું બાળક ઉંચકાય, ઝીક કસબથી ખીચોખીચ ભરેલી ને લચી જતી સાડી ઉંચકાય, કિનખાબ, લપ્પા અને સેલાં ઉંચકાય, ન ઉંચકાય માત્ર ખાદી ! આ કેમ માની શકાય ? કોઇ કોઇક વૈભવશાળી બહેનોને આજની બારીકમાં બારીક ખાદી પણ જાડી અને ખડબચડી લાગે છે ! જ્યારે દેશ સ્વતંત્રતાને માટે અનેક મુશ્કેલ પ્રશ્નોનો ઉકેલ કરી રહ્યો છે, રાજવૈભવ જેવાં સુખ ફગાવી દઈને જવાહર જેવાં દેશરત્નો ભારતને ચરણે જીવન સમર્પણ કરે છે, દેશની આઝાદીને માટે ફના થઈ જવાની તમન્ના સેવતાં અનેક સ્ત્રીપુરુષો એ ધન્ય ઘડીની રાહ આતુરતાપૂર્વક જોઇ રહ્યાં છે, ત્યારે આ સ્ત્રીઓ સુંવાળાં વસ્ત્રોનો મોહ છોડીને ખાદી પહેરવા જેવું સહેલું અને ધરમાં બેઠાં થઇ શકે

अनुक्रमणिका



वैद्क संबंधी विचारो

भाग बीजो

१–सूर्योदयपूर्वे वहेला उठवाना लाभ

કર્તવ્યનિર્દેશમાં આત્મોદ્ધાર પત્રના ગ્રાહકને સૂર્યોદય પૂર્વે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો નિયમ રાખવાનું સૌથી પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે તેથી સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલા ઉઠવાથી શા શા લાભ થાય છે તે સ્વલ્પમાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાલમાં વહેલા ઉઠવાથી પ્રથમ તો જેની સર્વને અત્યંત જરૂર છે એવું શરીર નીરોગ રહે છે, સુદ્દઢ અર્થાત્ બલવાળું રહે છે, દીર્ઘાયુષી થાય છે, તથા સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ એ જ્ઞાન તથા ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિના મહા ભંડાર છે. તેમનામાંથી સવારમાં વહેલાં જે કિરણો નીકળે છે, જે પૃથ્વી ઉપર પ્રસરે છે અને જે આપણા શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તેનાથી આપણા શરીરમાં નવીન બળ આવે છે, નવું ચૈતન્ય આવે છે, અપૂર્વ આનંદ પ્રકટે છે, તથા નવિન સ્ફુર્તિ પ્રકટે છે. આ પ્રકારનાં અનેક પ્રકારના લાભ કરનાર કિરણો સવારમાં વહેલા સૂર્યમાંથી વહે છે. તે પછીના સમયમાં વહેતાં કિરણો તેટલો લાભ કરનાર હોતાં નથી. સૂર્યોદય પૂર્વે જે નિત્ય ઉઠનાર છે તેમને આ પ્રકારનો લાભ પ્રત્યક્ષ જણાય છેજ. જે સૂર્યોદય પછી ઉઠતા હોય તેમણે અરુણોદય પૂર્વે ઉઠી જોવું તો તેમને સમજાશે કે, ખરેખર! વહેલા ઉઠવાથી એક પ્રકારનો અપૂર્વ આનંદ જણાય છે, તથા શરીરમાં પણ બળ, જીવન, સ્ફુર્તિ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠતા નથી તે પોતાના આરોગ્ય, બળ તથા આયુષનો ક્ષય કરે છે. જે દીર્ઘ આયુષ્યવાળા આજે જણાય છે તેમના જીવનને જોશો તો જણાશે કે મોટે ભાગે સવારમાં વહેલાજ ઉઠવાના સ્વભાવવાળા હશે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે, કે કાગડા, ચકલી,

કબુતર વગેર પક્ષીઓ વહેલાં જાગ્રત થઇ જાય છે અને આકાશમાં સ્વચ્છ હવામાં આમતેમ ઉડાઉડ કરે છે. પશુઓ પણ વહેલાંજ જાગી જાય છે અને ખેડુતો વહેલા ઉઠીને બળદને ઘાસ નાખે છે. પશુ-પક્ષીના આયુષ સંબંધમાં વિચાર કરનાર અથવા તે સંબંધમાં શોધ-ખોળ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે કે કાગડાઓ બીજાં બધાં પક્ષીઓમાં દીર્ઘ આયુષવાળા હોય છે. તેમનું આયુષ બસો કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું હોય છે, એમ તેઓ કહે છે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને જોશો તો જણાશે કે, કાગડાઓ સાથી પહેલા કાગ કાગ કરતા ઉડતા જોવામાં આવે છે. છેક નાનાં ધાવણાં બાળકોને જોશો તો જણાશે કે માબાપ નથી જાગ્યાં હોતાં તે પૂર્વે તે અરુણોદય વખતે જાગીને ઘોડીઆમાં અથવા પથારીમાં હાથપગ હલાવીને આનંદથી મંદમંદ હસતાં અને કીલકારી કરતાં હોય છે.

કવિ દલપતરામ કહે છે કેઃ—

રાત્રે વહેલા જે સૂઇ, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

આ કવિનું આ કથન કેવલ સત્ય છે અને અનુભવવાળું છે. જે સવારે વહેલા ઉઠે છે તેમનું શરીર ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નીરોગી તથા સુદૃઢ રહે છે. આરોગ્ય તથા બળને આપનાર જે કિરણો સવારમા વહેલાં સૂર્યનારાયણમાથી વહે છે તેનો વહેલા ઉઠનારને પૂર્ણ લાભ મળે છે અને પથારીમાં સૂઈ રહેનારને તેનો સંપૂર્ણ અથવા બિલકુલ લાભ મળતો નથી. સ્વરોદયશાસ્ત્રના નિયમપ્રમાણે પણ વધારે વખત સૂઈ રહેનારના શ્વાસપ્રશ્વાસ એવી રીતે ચાલે છે કે જેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. સવારમાં વહેલા ઉઠનારની બુદ્ધિ પણ વધે છે, કારણકે પ્રાતઃકાલમાં વહેલાં આ કિરણો જ્ઞાનશક્તિને વધારનાર હોય છે. આ બાબત વધારે સૂક્ષ્મ છે અને તેનું વર્ણન અત્ર ટુંકામાં થઈ શકે તેમ નથી, જેથી વળી અન્ય પ્રસંગે વિસ્તારથી તેનું વર્ણન ઇશ્વરઇચ્છાએ થશે. વહેલા ઉઠનારનું શરીર નીરોગી રહે છે, સુદૃઢ રહે છે તથા તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને વધારે તેજસ્વી થાય છે તેમજ તે વધારે કલાક કામ પણ કરી શકે છે જેથી તેને ધન પણ વધારે મળે છે, એ સૌ કોઇ સમજી શકે તેમ છે. સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન કરીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણાદિ કરનારને સમજાય છે કે, આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલી જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તેટલી દિવસના બીજા ભાગમાં સધાતી નથી. સવારમાં વહેલાં ઉઠીને ફરવા જનારને તથા ખુલ્લી હવામાં રમતો રમનારને, ઘોડે બેસીને ફરવા જનારને, ગામ પરગામ જનારને, કસરત કરનારને તથા ખેતી કરનાર ખેડુતને જેટલું સારું લાગે છે તેટલું

સારું તે ક્રિયાઓ સૂર્યોદય પછી કરવાથી નથી જ લાગતું. જે લેખકો છે તે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવા બેસે છે તો તે વખતમાં ઉત્તમ પ્રકારનું લખી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ સવારમાં વહેલા ઉઠીને વિદ્યાભ્યાસ કરે છે તો તેમને ઓછી મહેનતે જલદી યાદ રહી જાય છે. સવારના પ્રહરમાં જે શાંતિવાળું, જે સુખવાળું, જે પ્રસન્નતાવાળું, જે ચૈતન્ય તથા બળવાળું અને શરીર તથા બળને અપૂર્વ શાંતિ સુખ તથા સ્વાસ્થ્ય આપનાર વાતાવરણ અનુભવવામાં આવે છે; તેવું વાતાવરણ દિવસના બીજા કોઇપણ ભાગમાં અનુભવવામાં આવતું નથી. સવારના વહેલા ઉઠનારના ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો સહજ થાય છે. આ તો આપણે શારીરિક અને આર્થિક લાભ સંબંધમાં વિચાર કર્યો, પરંતુ તેની સાથે સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી ચિત્તની પણ અપૂર્વ પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠે છે તેનો આખો દિવસ આનંદમાં જાય છે, સૂર્યને અને આપણા શરીરને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણનો સવારમાં ઉદય થતાં વિવિધ પ્રકારનાં પુષ્પો ખીલી ઉઠે છે, જે જોવાથી ચિત્તમાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રસન્નતા ઉપજે છે, તથા ખીલેલા પુષ્પોમાંથી સુગંધિત રજકણ લઈને વહેતો શીતલ અને મધુર પવન શરીર અને મનની અપૂર્વ પ્રસન્નતાને ઉપજાવે છે. કુદરતમાં સવારમાં વહેલાં એક એવી આનંદપ્રદ તથા નેત્રને અને તેના દ્વારા આત્માને પ્રસન્ન કરનાર અથવા તેનો આનંદ આપનાર એક એવી સ્થિતિ અથવા વાતાવરણ પ્રકટે છે, કે જેમને વહેલા ઉઠવાનો અભ્યાસ છે તે જ સમજી શકે છે. વળી વૃક્ષોમાંથી સવારમાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) પણ વહેવા માંડે છે તેનો પૂરેપૂરો લાભ વહેલા ઉઠનારા લઇ શકે છે અને પોતાના બાળક આરોગ્ય, બળ, આયુષ વગેરેની વૃદ્ધિ કરી શકે છે. આપણા શરીરયંત્રને ચલાવનાર આપણા મગજમાં એક સહસ્ર (હજાર) દળ (પાંખડી)વાળું કમળ છે, એમ યોગીમુનિઓ તથા તત્ત્વવિદ્ પુરુષો અનુભવથી કહે છે. અરુણોદય થતાં ભગવાન સૂર્યનારાયણ કે જે જગતમાત્રનું જીવન છે, તેમનામાંથી વહેતાં અમૃતમય કિરણો આપણા આ સહસ્રદળ કમળ સાથે અથડાય છે. અથવા તેને સ્પર્શ કરે છે, અને તેમાં જીવન ભરે છે અથવા તેને ચૈતન્ય અર્પે છે. આ સહસ્રદળ કમળમાંથી તે જીવન અથવા ચૈતન્યનો પ્રસાર આપણા શરીરમાં નાભિ, હૃદય વગેરે ઠેકાણેનાં ચક્રોમાં પણ થાય છે અને આ માનવશરીરરૂપી યંત્રને તે ચલાવે છે. આ બહુ સૂક્ષ્મ બાબત છે અને તે વિસ્તારથી સમજવવા જેવી છે. અત્ર માત્ર એટલું જ કહેવાનું છે કે સવારમાં વહેલા ઉઠનારને આ લાભ વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે અને તેનું જીવન, વિશેષ ઉન્નત તથા સુખી થાય છે. સૂર્ય એજ આપણું મનુષ્યનું નહિ પણ પ્રાણીમાત્રનું અને વનસ્પતિ તથા ખનીજ વગેરે સર્વનું

જીવન છે, જેથી તેમાં રહેલા અથવા તેમાંથી વહેતા આ જીવન-તત્ત્વનો આપણે કેવી રીતે અધિક લાભ લેવો તે બાબત જિજ્ઞાસુએ ખાસ જાણવા જેવી છે, જેનું વિસ્તારથી વર્ણન વળી અન્ય કોઈ પ્રસંગે થશે. પશુપક્ષીઓ વૃક્ષો અથવા વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કુદરતી રીતે જીવન ગાળીને આ લાભ તેમના અધિકાર પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં આજે વિશેષ લેતાં જોવામાં આવે છે.

વિવિધ પ્રકારની શોધો જેમને કરવી છે તેમને માટે આ સમય ઘણો ઉત્તમ છે. કારણકે તે વખતે ચિત્ત, ડોળાએલું પાણી જેમ સ્વચ્છ થાય છે તેમ સવારમા નિર્મળ અને સ્વચ્છ હોય છે અને તેમાં સવારના પ્રહરમાં રહેતા વાતાવરણથી વૃદ્ધિ થાય છે. આ પ્રસંગે વિચારની સ્થિરતા બહુ સારી રીતે થઇ શકે છે તેમજ ચિત્તની સ્થિરતા પણ સુલભપણે સાધી શકાય છે, જેથી જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન સ્મરણાદિ કરનારને માટે પણ આ સમય સર્વોત્તમ છે. આ સમયમા પ્રકૃતિમાં એવી શાંતિ હોય છે કે આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે અને ઝટ આગળ વધી શકાય છે. પછી જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ વાતાવરણમાં ક્ષોભ પ્રકટે છે અને તળાવના પાણીમાં પથ્થર નાખવાથી જેમ તેમાં મોજાં ઉપજીને ક્ષોભ પ્રકટે છે તેમ ચિત્તમાં પણ સ્વાભાવિક રીતેજ અસ્થિરતા, અશાંતિ, ક્ષોભ વગેરે પ્રકટે છે, કેમકે કુદરતની સાથે આપણા શરીરનો ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. જે મનુષ્યો સૂર્યોદય-પૂર્વે ઉઠતા નથી તે અત્ર જણાવ્યા તેવા અનેક પ્રકારના લાભોથી વંચિત રહે છે અને તેમનું જીવન સામાન્ય જ વીતે છે. જેમણે પોતાના જીવનને ઉન્નત કરવું હોય, જેમણે ઉત્તમ આરોગ્ય, આયુષ્યનો અનુભવ કરવો હોય, જેમણે દરિદ્રાવસ્થાનો જય કરવો હોય, જેમણે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન કેવું હોય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. જે સવારમાં વહેલા નથી ઉઠતા તેમનું જીવન દરિદ્રી જેવું હોય છે અને તે પ્રારબ્ધને વશ રહેતા પરતંત્રમાં જીવન પૂરૂં કરે છે. વહેલા ઉઠવાના શારીર, માનસ, આધ્યાત્મ વગેરે ઘણા ઘણા લાભો છે જેનું સર્વનું વિસ્તારથી વર્ણન ન કરતાં ટુંકામાંજ તે લાભોનું દિગ્દર્શન અત્ર કરાવ્યું છે.

ધ્યાસ વગેરે નિત્ય નિયમિત કરે છે. આ પુરુષોનાં આ સાધન ભજનનાં આંદોલનો વાતાવરણમાં પ્રસરે છે અને તે વખતે જે જે આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કરતા હોય છે તેમના સંબંધમાં આવે છે અને તેમને પ્રોત્સાહન તથા બળ આપે છે અને તેમની તે ક્રિયાઓ ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તથા તે સત્વર આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં ચડે છે.

અમેરિકા, કે યુરોપમાં કે મુંબઇમા કે કલકત્તામાં કોઇ ઠેકાણે ગોઠવેલા રેડિયામાથી જે પ્રકારનું ભાષણ કે સંગીત તે સ્થળે કરવામાં આવે છે તેનાં આંદોલનો હવામાં પ્રસરીને જે જે ઠેકાણે બીજા રેડિયા ગોઠવેલા હોય છે ત્યા જઇ પહોંચે છે અને તે ભાષણ કે તે સંગીતને ત્યા પ્રકટ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યનું મગજ એ રેડિયા જેવું છે. આ મગજરૂપી રેડિયામા ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે જે મહાત્માઓ અથવા યોગીમુનિઓ અથવા યોગાભ્યાસીઓ કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા ઉત્તમ સાધકો જે જે ક્રિયા આ સમયમા કરે છે, તેનાં સૂક્ષ્મ આંદોલનો આપણે કે જે સૂર્યોદયપૂર્વે સવારમાં વહેલા આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કે સાધન ભજન કરતા હોઇએ છીએ તેમના મગજ સાથે પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમાનુસાર અથડાય છે અને આપણને તેનો અધિક લાભ મળે છે.

ભક્ત શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે, "રાત રહે પાછલી જ્યારે ખટ ઘડી, સાધુ પુરુષને ન સૂઈ રહેવું." અર્થાત્ સૂર્યોદય-પૂર્વે બે ત્રણ કલાકપૂર્વે પરમાર્થસાધકે તો જરૂર ઉઠવું જોઇએ. પૂર્વના આ દેશના ઋષિમુનિઓ ઘણો લાંબો કાળ જીવતા હતા તેનું કારણ એ પણ એક હતું, કે તે સર્વ નિત્ય સવારમાં વહેલા ઉઠવાના અભ્યાસવાળા હતા.

ઘણા મનુષ્યો એવી શંકા કરે છે કે આઠ દશ કલાક મનુષ્યે ઉંઘવું જોઇએ, પણ આ તેમની ભૂલ છે. ચાર ૭ કલાકથી મનુષ્યને વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી, અને તેમને તેટલી નિદ્રાથી પુરતી વિશ્રાંતિ મળી રહે છે. કુદરતી રીતે જીવન ગાળનારને અર્થાત્ વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠનારને, નિયમિત કામકાજ કરનારને તથા નિયમિત સમયે જમ-નારને વધારે ઉંઘની જરૂર રહેતી નથી. જે લોકો આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન નહિ ગાળતાં અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે તેઓ મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ જીવનને વ્યર્થજ ગાળે છે, એમ સમજવું. મનુષ્ય જીવન કેટલું કિંમતી છે તેની આજે મનુષ્યોને કલ્પના કે ભાન નથી અને તેથીજ તે પશુ જેવું કે સાધારણ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે અને કોઇ પ્રકારનું વિશેષત્વ પ્રાપ્ત ન કરતાં આ મનુષ્ય જન્મરૂપી અમૂલ્ય હીરાને ખોઇ નાખે છે અને જન્મોજન્મ નિકૃષ્ટ યોનિમાં અથવા નિકૃષ્ટ દશામાં ભ્રમણ કરે છે, નાના પ્રકારનાં દુઃખોને ભોગવે છે અને

ઉંચા પ્રકારના મનુષ્યજન્મથી મળતાં સુખોથી તથા ઉંચી સ્થિતિથી વંચિત રહે છે.

હવે વહેલા ઉઠવામાં કયા પ્રતિબંધો છે, તે અત્ર સ્વલ્પમાં જણાવીએ છીએ. જે રાત્રે વહેલા સૂતા નથી, તે વહેલા ઉઠી શકતા નથી. તેથી વહેલા ઉઠવું હોય તેમણે વહેલા સુઇ જવુંજ જોઇએ. રાત્રે નવથી એક વાગ્યા સુધીમાં જે નિદ્રા આવે છે તેથી શરીર તથા મગજને સંપૂર્ણ પોષણ તથા વિશ્રાંતિ મળે છે એમ શારીર શાસ્ત્રીઓ અથવા શરીરસંબંધીનો અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે. જેથી આ વખત નકામો ન જવા દઈ રાત્રીના પ્રથમ ભાગની મનુષ્યોએ ઉંઘ લઈ લેવી જોઇએ. પછી ત્રણ ચાર વાગે માણસ ઉઠે છે તો પણ તેને ઉજાગરો થતો નથી તથા આરોગ્યની હાનિ થતી નથી. બીજું રાત્રે આહાર ઓછો લેવો જોઇએ. ભારે ખોરાક રાત્રે લેવાથી વહેલા ઉઠી શકાતું નથી. સવારમાં જરૂર જણાય તો દૂધ વગેરે વહેલાં પી લેવું, પણ રાત્રે તો ઓછુજ જમવું જોઇએ, તોજ માણસ વહેલો ઉઠી શકે છે.

સવારમા સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને જે મનુષ્યો બીજું કંઈ ન બને તો પૂર્વ દિશા તરફ રહીને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે, તો પણ તેમના ઘણા રોગ મટે છે તથા ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

દરેક મનુષ્યે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને છેક બાળકો વિના ઘરનાં તમામ મનુષ્યોને ઉઠાડી દેવાં જોઇએ. જે ઘરમા આ પ્રમાણે મનુષ્યો વહેલા ઉઠે છે અને જે સવારમાં પરમેશ્વરની સ્તુતિનાં પદો ગાય છે તે ઘર આ લોકમા સ્વર્ગસદન જેવુંજ લાગે છે, એ જે ઘરમાં આવો રિવાજ હોય તે ઘરને જોવાથી ખાત્રી થશે. તેમાં પણ જેમને પારમાર્થિક સાધનો સાધવા છે, અર્થાત્ જેમને જપ, તપ, ધ્યાન યોગાભ્યાસ વગેરે કરવા છે તેમણે તો ખાસ આગ્રહથી સવારમા વહેલાં ઉઠી જવુંજ જોઇએ.

પ્રજાનો મોટો ભાગ આજે જે પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તે મનુષ્યજીવન નથી પણ પશુજીવન છે. મનુષ્ય તરીકે જે સુખ મળવું જોઇએ તે હાલની પ્રજાને મળતું નથી, કારણકે તે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન ગાળતી નથી. જેમણે મનુષ્યજીવનનું યથાર્થ સુખ અનુભવવું હોય તેમણે આગ્રહથી સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું જોઇએ. સવારમાં વહેલા ઉઠીને દાતણ, શૌચ તથા સ્નાનથી પરવારીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધારણા ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવી એ તો સર્વોત્તમજ છે, છતાં જેમને તેવી ક્રિયાઓ ન કરવી હોય તે સવારમા વહેલા ઉઠીને દાતણ, શૌચ સ્નાનથી પરવારીને ખુલી હવામા બહાર ફરી આવશે તો તેમના આરોગ્ય આયુષ્યમા ઘણી વૃદ્ધિ થશે. જેમને કંઈ લખવાનું હોય તેમણે સવારમા વહેલા ઉઠીને લખવું, જેમને ગાવાનો અભ્યાસ કરવો હોય તેમણે પણ

સવારમાં વહેલાંજ તે અભ્યાસ કરવો. વિદ્યાર્થીઓને માટે તો અભ્યાસનો આ સમય ઉત્તમ છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આજે મોડી રાત્રી સુધી વાંચે છે અને પછી સૂઈ જાય છે અને સવારે આઠ દશ વાગે ઉઠે છે, તેમના આરોગ્ય આયુષ્યની આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર હાનિ થાય છે. વિદ્યાર્થીએ રાત્રે આઠથી દશ સુધીમાં સુઇ જવું જોઇએ અને પછી ત્રણ ચાર વાગે વહેલા ઉઠીને વાચવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમનું આરોગ્ય આયુષ બગડતું નથી તથા સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ઓછા પરિશ્રમે જે યાદ રાખવાનું હોય છે તે યાદ રહી જાય છે. પોતાનાં બાળકોને માબાપે આ પ્રમાણે વહેલા સૂઇને વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ તથા તે સવારે વહેલાં ઉઠીને વાંચે એવી ટેવ તેમને પડે એવો આગ્રહ રાખવો જોઇએ.

જેમ ઘણા મનુષ્યોને પુષ્કળ આમલી, મરચાં વગેરેવાળી રસોઈ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને સાદો પણ પૌષ્ટિક અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક રુચતો નથી, પણ આગ્રહથી થોડા દિવસ જો તેઓ બહુ ખારા ખાટા તીખા વગેરે પદાર્થો ખાવા છોડી દઇને સાદો આહાર લે છે તો તેમને સમજાયા વિના નથી રહેતું કે આજ ખોરાકમાં ખરો સ્વાદ છે તથા તેજ આરોગ્યપ્રદ છે.

તેજ પ્રમાણે જેમને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાની ટેવ નથી તેવા મનુષ્યોને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું કઠિન જણાશે. પણ અમે આવા મનુષ્યોને આગ્રહથી થોડા દિવસ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે વિનંતિ કરીએ છીએ અને એકાદ મહિનો તેવો આગ્રહ રાખ્યા પછી અમે આ લેખમાં લખ્યું છે તે પ્રમાણે તેમને અપૂર્વ આનંદ તથા આરોગ્યનો અનુભવ થશેજ. અને આ પ્રમાણે કરનારે અમે લખીએ છીએ તેવો અનુભવ થાય છે કે નહિ તે અમને લખી જણાવવા કૃપા કરવી.

અમુક અમુક માસમાં સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો પણ તારા-સ્નાનનો નિયમ લે છે. આ નિયમ અત્યંત સુંદર તથા બહુ સુખને આપનાર છે. અંગ્રેજી કેળવણીના પ્રભાવે ધર્મની ઉપેક્ષા થવાથી આવા આવા નિયમો નવીન પ્રજાના જીવનમાંથી તદન નીકળી ગયા છે, કારણકે તેવા નિયમોના કેવા મહાન લાભ છે તેની તેમને કલ્પના નથી. જેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે બારે માસ તારા-સ્નાનનો નિયમ લેવો જોઇએ. જે દિવસે તારા-સ્નાન ન થાય તે દિવસે અન્ન ન લેતાં ફળાહાર કરવો જોઇએ કે એવી બીજી શિક્ષા પોતાની મેળે પોતાને માટે નક્કી કરવી જોઇએ કે જેથી આપણે જે નિયમ લીધો હોય તેનું આગ્રહથી પાલન થઇ શકે. કોઇ પણ નિયમનું આગ્રહથી પાલન કરવાથી તે નિયમના પાલનથી થતા લાભ ઉપરાંત બીજા ઘણા લાભ થાય છે જે સંબંધમાં ચર્ચા કરવાનો અત્ર પ્રસંગ નથી જેથી તે બાબતને આપણે અત્ર

ચર્ચતા નથી, પણ ઇશ્વિરેચ્છાથી અન્ય પ્રસંગે તે સંબંધમાં ચર્ચા કરીશું.

કેટલાક વર્ષ ઉપર મારૂં શિયાળામાં કલકત્તે જવું થયું હતું. ત્યાં અહીંના કરતાં એક કલાક સૂર્યોદય વહેલો થાય છે. જેમને ત્યાં હું ઉતર્યો હતો તે મારા પરમ સ્નેહી: આદર્શ ચરિત શ્રી રામનારાયણભાઇની સાથે અમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન સંધ્યાથી પરવારીને ખુલ્લા મેદાનમાં ફરવા જતા હતા. તે વખતે ત્યાં વરસતા ધુમસને લીધે એક બીજાનું મોં જણાય નહિ એવું સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાંસુધી રહેતું. ટાઢ પણ સારી પડતી હતી; તે વખતે ત્યાં સેંકડો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષો ખુલ્લાં મેદાનોમાં ફરતાં ફરતાં જણાતાં. તેમાથી કેટલાંક તો દોડવાની કસરત કરતાં હતાં, કેટલાંક વેગથી ચાલતા હતાં, કેટલાક ફૂટબોલ કે ગોલ્ફ રમતા હતાં, કેટલાંક ઘોડે બેસીને વેગથી ફરતાં હતાં, આ પ્રમાણે તમામ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં આનંદથી કંઇ ને કંઈ વ્યાયામ કરતા હતા. આમા સો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરષોની સંખ્યામાં પાચનીજ સંખ્યા હિંદુઓની જોવામા આવતી હતી. આ વખતે આપણા લોકો ઘરમા મોઢે માથે ઓઢીને ઉંઘ્યા કરે છે, એ તેમનું દારિદ્રય અથવા પ્રમાદ નથી તો બીજું શું છે?

જો મારૂ આ લખાણ વાચકને યોગ્ય અને હિતકર જણાતું હોય તો તેમણે આગ્રહથી સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ, તથા તેના લાભ બીજા બંધુઓને સમજાવીને તે પણ રોજ તે પ્રમાણે સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠી જાય તેમ કરવું જોઇએ. આ પ્રમાણે આપણો આખો દેશ જો સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને પ્રાપ્ત કર્તવ્યમાં જોડાતો થાય તો આપણા દેશની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા વિના નજ રહે.

શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજી કહે છે:—

"સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાથી આરોગ્ય વધે છે અને સૂર્યોદય પછીથી ઉઠવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંનેનો ક્ષય થાય છે."

"તારા સ્નાન કરનારને મોટી યાત્રાનું ફળ મળે છે તથા ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો થાય છે અને આયુષ્ય આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે."

("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાથી



२–अखंड यौवन अने दीर्घ आयुष

(डॉ. रामचंद्र लक्ष्मणराव मोरे–वडोदरा.*)

१. सुखमय "केम जीववुं" अने "केम मरवुं" ए सर्वोपरी कळा छे. भक्तो, योगीओ, ज्ञानिओ अने महात्माओ सिवाय आ वातनी खरी अने पूरी खबर कोइने होती नथी. आयुर्वेदमां मानवजीवननी आयुष्य मर्यादा १०० सो वर्षनी जणावेली छे अने ते यथार्थ छे. मनुष्य कुदरतना ब्राह्मी नियमानुसार जीवे तो १०० वर्ष जीवे एमां कंईज संदेह नथी. आंतर अने बाह्य किंवा तनना अने मनना नियमोनुं उल्लंघन करवाथी ज आयुष्यनो क्षय थाय छे. अंग्रेजीमां एक कहेवत छे के, "पवित्रतामां ज प्रभुता रहेली छे." माटे आपणे तननी अने मननी शुद्धि उपर खास लक्ष आपवुं जोइए. पारसी धर्मनो सार "विचार, वाणी अने वर्तननी पवित्रता" एज छे. अंतरमां पवित्र विचार अने बाह्यमां सात्त्विक आहारविहारथी मनुष्य सुदृढ, नीरोगी अने दीर्घायुषी थाय छे. आ नियमनोनुं आपणे आपणी दिनचर्यामां केवी रीते पालन करवुं तेनुं सविस्तर विवेचन करीशुं.

२. प्रातःकालमां आपणे वहेलां उठवुं जोइए. ब्राह्ममुहूर्तमां जाग्रत थवाथी अंतरमा ब्राह्मीबलनो संचार थाय छे. उठताज उषःपान–शेरेक ठंडुं जल त्रांबाना कळशमां राखेलुं पीवुं जोइए. उषःपान करीने फरी पथारीमां चता सुइने घुंटण उभा राखीने बेउ हाथेथी पेटना नाना मोटा नळ, होजरी, मुत्राशय इत्यादि तमामनुं मर्दन करवुं जोइए. आ प्रयोगथी रात्रिनो मळ जलदीथी विसर्जन थाय छे. आथी बीजा अवयवोने स्फुर्ति मळी पोतपोतानां कार्यो करवानी बहु अनुकूलता थाय छे. उषःपान पछी 'दंतशुद्धि,' 'जीह्वाशुद्धि' अने 'कंठशुद्धि' करवी जोइए. दातण बोरसली, वड के बावळनुं विशेष गुणकारक छे. दातनी बहुज संभाळ राखवी जोइए. 'पायोरीया' जेवां दर्द दांतनी बाबतमां बेदरकार रहेवाथी थाय छे. जठरमां जे अन्न जाय छे ते दांतद्वारा बराबर चवाइने जाय तोज गुणकारक थाय छे, नहि तो अनाज विषमय थई जाय छे. मुखमां जे बत्रीस दांत छे ते किल्लाना संरक्षक सिपाइओ जेवा छे अने जीभ केप्टन छे, एम समजवुं जोइए. दांतनी महत्ता विषे शास्त्रो लखायां

*(डॉ. रामचंद्र लक्ष्मण मोरे–एमनी भाषा मराठी होवाथी तेओ शुद्ध गुजराती न लखी शके तेथी तेमना विचारो भाई के. अं. ठक्कर–एम. ए. एल. एल. बी. गुजरातीमां लखे छे.)

છે તે વિચારવાં જોઇએ. દંતશુદ્ધિ કરીને શૌચ—મલશુદ્ધિ કરવી જોઇએ. રોગમાત્રનું નિદાન મલાવરોધ છે. મલનો અવરોધ થવાથી શરીરની ગટરો સાફ થતી નથી અને તેથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે, એ મૂલ સિદ્ધાંત છે. માટે હરહમેશ કોઈ પણ પ્રકારે મલની શુદ્ધિ થાય એવા પ્રયોગ કરવા જોઇએ. બંધકોશનું દર્દ મૂલમાંથી નાબુદ કરવું જોઇએ, નહિ તો આયુષ્યક્ષતિ થાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. મલશુદ્ધિ થયા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાનપૂર્વે થોડી કસરત કરવી જોઇએ, કે જેથી કરીને શરીરમાંથી પરસેવો બહાર આવે. કસરત પછી શિયાળામાં શરીરને તલના તેલથી અને ઉનાળામાં કોપરેલથી માલીસ કરવું જોઇએ. વ્યાધિપરત્વે વૈદકિય તેલથી માલીસ કરવું જોઇએ. આ પ્રમાણે કસરત કરી માલીસ કરી સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્નાન મુખ્યતઃ ઠંડા પાણીએ કરવું જોઇએ અને શરીરનાં પ્રત્યેક સાંગોપાંગ સાફ કરવાં જોઇએ. જેમ વસ્ત્રને ધોબી ધોઇને સ્વચ્છ કરે છે તેમ શરીર એ આત્માની 'અલફી' (કફની) છે, એમ સમજીને તેને ખૂબ ખૂબ શુદ્ધ કરવું જોઇએ. મેલું વસ્ત્ર જેમ મેલથી ખવાઇને જલદી ફાટી જાય છે તેમ મલિનતાથી આરોગ્યહાનિ થઇને જીવનનો જલદી અંત આવી જાય છે. યુરોપીયન લોકોની સ્નાન કરવાની રીત બહુ પ્રશંસાપાત્ર છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે તેઓ નિત્ય સ્નાન કરતા નથી. ત્રિકાલ સ્નાન કરવું જોઇએ. ત્રિકાલ સ્નાન ન થાય તો દ્વિકાલ—એટલે સવારે અને સાંજે તો અવશ્ય કરવું જોઇએ. મલ બહાર નીકળવા માટે શરીરમા ૩૩ કરોડ રોમરંધ્ર છે. આ છિદ્રો ખુલ્લા ન હોય અર્થાત્ બરાબર વિધિપૂર્વક સ્નાન કર્યું ન હોય તો મલ અંદર ને અંદર રહીને રોગ ઉપજાવે છે. માટે સ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઇએ. આજકાલ ઘણા માણસો એક બે લોટા શરીર ઉપર રેડીને 'બ્રાહ્મણીયા સ્નાન' કરી લે છે એનો કાંઈજ અર્થ નથી. સ્નાન પછી હરહમેશ 'સંધ્યા' એટલે આત્મા પરમાત્માનું અનુસંધાન કરવું જોઇએ. જ્ઞાન, ભક્તિ, યોગ ઇત્યાદિ ગમે તે પ્રકારે મનુષ્યે પોતાની અંદર 'પરમાત્મા'ને

વગેરે પ્રશ્નો આહારમીમાંસા કરતી વખતે વર્ણવીશું. આહારનો પ્રશ્ન અતિ મહત્ત્વનો છે એટલું સૂચન અહીં પૂરતું છે. ચર્વણ ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઇએ. જમતા નિદાન અર્ધો કલાક તો ચાવવું જ જોઇએ. એથી ઓછા વખતમાં જમી લેનાર 'પાપ' કરે છે અને જઠર બગાડે છે. સારી તંદુરસ્તીવાળાએ જમતા બિલકુલ પાણી પીવું નહિ. ફળનો રસ, છાશ, ઓસામણ ઇત્યાદિ પ્રવાહી લેવા બાધ નથી. મધ્યમ તંદુરસ્તીવાળાએ મધ્યમા પાણી થેાડું લેવુ જોઇએ. જમી રહ્યા પછી ઓછામા ઓછા અર્ધા પેાણા કલાક પછી પાણી તરસ જેટલું પીવું જોઇએ. આહાર પછી ક્ષણિક વિશ્રાંતિનો પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે. ભોજન પછી 'શતપદી' એટલે ૧૦૦ ડગલાં ચાલવું જોઇએ અને પછી અર્ધો કલાક વામકુક્ષિ એટલે ડાબા પડખે સૂઇને વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. આથી વિશેષ વખત દિવસે સૂઈ રહેવું નિષિદ્ધ છે. જાગ્રત થઇને દિવસના નિત્ય, નૈમિત્તિક કાર્યો કરવા જોઇએ. દિવસભરમાં કોનો 'સંસર્ગ' રાખવો એ પ્રશ્ન અતિ ગંભીર છે. સંગની અસર અજબ થાય છે. તેથી કા તો અસંગ રહેવું કે સત્સંગમાં રહેવું, એજ હિતાવહ છે. ધંધાને અંગે વ્યવહાર–ક્ષેત્રમાં સૌની સાથે આવવું પડે છે, પણ દિલની લગનીથી કોઇની પણ સાથે જોડાતા વિવેક કરવો જોઇએ. સૌ એકજ સૂર્યનાં કિરણ છે, પણ સુરી અને આસુરી કિંવા સજાતીય અને વિજાતીય તત્ત્વો બ્રહ્માંડભરમાં ફેલાયેલાં છે; માટે હમેશા વિજાતીય અને આસુરી જીવોથી દૂર રહેવું જોઇએ. સત્સંગથી માણસ મહાન થાય છે અને કુસંગથી માણસ અધોગતિને પામે છે એ વાત ઇતિહાસ, શાસ્ત્ર, પુરાણોથી સુપ્રસિદ્ધ છે, માટે પળે–પળ વિવેકપૂર્વક જગતમાં ભળવું જોઇએ. સાયંકાળ થતાં સાયંસંધ્યા કરવી જોઇએ. આથી દિવસભરના પાપનો ક્ષય થાય છે અને અંતરમાં પરમાત્મજ્યોતિ પ્રકટે છે, આથી રાત્રિ સુખશાંતિથી પસાર થાય છે. શયન કરતી વખતે પૂર્વાભિમસ્તક અને ડાબે પડખે સૂવું જોઇએ. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની અને સવારમા ૪ાા–૫ વાગતા ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. કદી પણ ચતા સૂવું નહિ. માણસ સિવાય કોઈ પણ પશુપંખી ચતા સૂતા નથી. ચતા સૂવાથી રેાગ સામે પ્રતિકાર કરવાનું અંદરનું બલ ઘટી જાય છે.

૩ આટલી સામાન્ય દિનચર્યાની મીમાંસા કરીને હવે સિદ્ધાંતને ઉદાહરણથી દૃઢ કરવા માટે હું મારા પોતાનાજ જીવનનો અનુભવ વ્યક્ત કરીશ. કેમકે ઉપદેશ કરતાં પ્રત્યક્ષ આત્મઅનુભવ લાખ દરજ્જે ચડિયાતો છે. મે મારું યૌવન કેમ ટકાવી રાખ્યું છે અને ૬૮ વર્ષની ઉમરે પહોંચવા છતા હું સર્વ પ્રકારે સુદૃઢ અને નીરોગી શી રીતે રહી શકયો છું તે વાત હવે જણાવીશ તો આત્મપ્રશંસા નહિ થશે એવી મારી ખાત્રી છે. મારું જીવન સમાજને આદર્શરૂપ થાય એ

હેતુથીજ વ્યક્તિની વાતનો નિર્દેશ કરવાનું મેં અત્ર ઉચિત ધાર્યું છે.

૪ મારા જીવનની મુખ્ય મુખ્ય વાતો નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) મને સારૂં અને સુદૃઢ શરીર વારસામાં મળેલું છે. મારા પિતાજી બહુ નીરોગી, સુદૃઢ, સર્વદા આનંદી સ્વભાવવાળા અને દીર્ઘાયુષી ભવ્ય પુરુષ હતા. જન્મદાતા માતાપિતાના શરીરની અદ્ભુત અસર બાલક ઉપર થાય છે, એ વાત આ ઉપરથી સહજ લક્ષમાં આવશે.

(૨) ઉપરની દિનચર્યામાં જણાવેલા નિયમોનું હું દૃઢતાપૂર્વક પાલન કરૂં છું. હું બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં પ્રાતરુત્થાન, દંતશુદ્ધિ, તાલશુદ્ધિ, જીહ્વાશુદ્ધિ, કંઠશુદ્ધિ, મલશુદ્ધિ, સ્નાન, આહાર અને સંધ્યા ઉપર ખૂબ લક્ષ આપું છું. મલનો અવરોધ કદી પણ ન થાય એવા હું હરહંમેશ પ્રયોગ કરૂં છું. મારૂં જીવનજ એટલું નૈસર્ગિક થઇ ગયું છે કે યંત્રવત્ શરીરની શુદ્ધિ થયાજ કરે છે. આમ મૌલિક શુદ્ધિ અનુભવગમ્ય હોવાથી શરીર નીરોગી રહે એ સ્વભાવિક છે.

(૩) વળી હું બહુ મિતાહારી છું. હું કદી ચાહ, કોફી જેવા માદક કે કેફી પીણાં લેતો નથી. ફક્ત ગૌમાતાનું પવિત્ર દૂધ પ્રત્યક્ષ દેખરેખ નીચે દોહરાવી એક પ્યાલો પ્રાતઃકાલમાં સંધ્યાવંદન કરીને લઉં છું. તેજ પ્રમાણે મધ્યાહ્ન સંધ્યા કરીને એક પ્યાલો દૂધ લઉં છું. મારો ખોરાક અલ્પ અને સાત્ત્વિક છે. હું તળેલા પદાર્થ કે અથાણા કદી લેતો નથી. માત્ર પાશેર ઘઉંના ફાડાની વિશેષ કરીને થુલી લઉં છું. સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે દૂધે વાળું કરૂં છું. આમ આખા દિવસમા અર્ધો શેર જેટલુંજ અનાજ, પાશેર જેટલી પાલખભાજી (પાલખ, પોઈ, તાદળજા વગેરે જેવી) અને પોણો શેર જેટલું દૂધ પોષણ માટે લઉં છું. 'આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ પરંતુ જમવા માટે જીવતા નથી' આ વાત સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી સમજવી જોઇએ.

(૪) હું રાત્રે ૯ વાગતા શયન કરૂં છું અને પ્રાતઃકાલમાં ૪॥ વાગતાં જાગું છું. આમ શયન અને પ્રાતરુત્થાનમાં હું બહુજ નિયમિત છું.

(૫) વળી હું સ્નાન વિધિપૂર્વક કરૂં છું. સ્નાન પહેલાં અંજનમર્દન કરૂં છું અને નિયમિત રીતે કસરત કરૂં છું. કસરતથી રોમરંધ્રમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે અને શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) હું બાહ્યાંતર શુદ્ધિ ઉપર બહુજ લક્ષ આપું છું. સિદ્ધાંતમાં વેદાંતનો અદ્વૈત અનુભવ અને યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા અને ધ્યાન, એજ મારી ઔષધની ગુટિકા છે. સિદ્ધાસન દૃઢ કરીને હું સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને અનુભવું છું.

(૭) પરમાત્માની પરમ કૃપાથી, સતત પુરુષાર્થ અને દૃઢ અભ્યાસથી નાડી અને હૃદય પર મારો સારો કાબૂ હોવાથી હું સ્વર્ગીય આનંદ અનુભવી શકું છું. મારા પ્રત્યક્ષ પરિચયમાં આવેલાઓ આ

વાત સારી રીતે જાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં ભોગી નહિ બનતાં મનુષ્યે મુખ્યતઃ 'યોગી' બનવાનું લક્ષ રાખવું જોઇએ. ભોગોમાં હદ રાખવી જોઇએ-મિતાહારી થવું જોઇએ. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને પણ બ્રહ્મચર્યનું દઢ પાલન થઈ શકે છે. મારે બાલકો છે, છતાં હું યોગાનંદનો અનુભવ કરી શકું છું. ઋષિઓના નિયમાનુસાર ખપ વિના નિરર્થક વીર્ય કે ઓજસનો ક્ષય થતો મનુષ્યમાત્રે અટકાવવો જોઇએ. આવો ધાર્મિક સંસાર ભોગવનાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને વિદેહી જનક યોગીજ છે-ઉર્ધ્વરેતા છે, એમા કંઇજ સંદેહ નથી.

ઉપસંહારમા એટલુંજ કે જ્ઞાન કેવળ વાચિક નહિ પણ અનુભવાત્મક હોવું જોઇએ. જેમ 'શુકદેવ' અસંખ્ય પ્રલોભન વચ્ચે અડગજ રહ્યા તેમ આપણે 'સત્' ને માનવું અને તેનો અડગ રહીને અનુભવ કરવો એટલે જીવનસિદ્ધિ અનુભવાશે. આમ આત્મઅનુભવ વિના-જ્ઞાનાનુસાર અનુભવ વગર મુક્તિ કે શાંતિ સંભવિત નથી. બીજો કોઈ માર્ગ નથી. ("આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાથી)

૩—आरोग्यता साचववा माटे पाळवाना नियम

૧ દરરોજ શરીર ચોળીને ન્હાવું અને જમતાં પહેલાં હાથ નખ વગેરે સારી રીતે ધોઇ સાફ કરવા.

૨ કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાં.

૩ જમ્યા પછી ખૂબ કોગળા કરી મો સાફ કરવું અને દરરોજ સવારે અને સાંજે દાતણ કે બ્રશ વડે દાત સાફ કરવા.

૪ દરરોજ ખુલ્લી હવામાં ફરવું, રમવું, અગર કસરત કરવી.

૫ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો. બને તેટલાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ ખાવા.

૬ દરરોજ સાંજે બારીબારણાં ખુલ્લાં રાખી સાત આઠ કલાક ઉંઘવું. શ્વાસોશ્વાસ નાક વડે લેવો.

૭ દરરોજ સવારે નિયમિત વખતે જાજરૂ જવું.

૮ તાજું દૂધ જમતી વખતે લેવું. જમતી વખતે પાણી પીવાને બદલે બનતા સુધી જમ્યા પછી થોડી વારે પીવું.

૯ બેઠેલા કે ઉભા હો ત્યારે શરીર ટટાર રાખવું.

૧૦ ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ.

૧૧ ગજવામાં સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો અને ઉધરસ કે છીંક ખાતા અને નાક નસીકવામા તેનો ઉપયોગ કરવો.

("પુસ્તકાલય" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪–તપ એટલે સૂર્યસ્નાન

(લેખકઃ ડૉ. લતીફ, એમ. એ. એમ. ટી., એમ પી. સી., પી.એચ. ડી.)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે.
—ભગવાન પતંજલિ

તપના ઘણા અર્થો થાય છે, પણ એનો સત્ય, ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક ભૂલી ગયો છે. પ્રાતઃકાળે બે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે બેસી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય-મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ છે.

ઉગતાં સૂર્ય-કિરણો બળ, પ્રાણ અને બુદ્ધિવર્ધક છે, એ મગજ-શક્તિ ખીલવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ માથાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે, મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી મનની શક્તિઓ ખીલવી વૃદ્ધિંગત કરે છે, એનો મને જાતિ અનુભવ છે.

પુરા ત્રણ પહોર લગી મહિનાઓ સુધી સૂર્યસ્નાન કર્યા પછી નિર્ણય કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરે મહાન તપ છે અને એ તપ-થી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વેદો વિજ્ઞાનના ગ્રંથો છે. વેદમંત્રો સૂર્ય-વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ છે. વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાન-વિશારદો હજી વેદોના સત્ય જ્ઞાનથી અજાણ છે; જગત એ જાણશે, ત્યારે વેદોનાં મૂલ્ય કરોડો ઘણાં વધી જશે, વેદો ત્યારે ધાર્મિક જ્ઞાનના ગ્રંથો ઉપરાંત વિજ્ઞાનના ભંડાર ગણાશે.

ઋગ્વેદમાં સૂર્ય-વિજ્ઞાનનો મહિમા ગવાયો છે, તેના અલ્પાંશે પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત ગ્રંથોમાં ગવાયો નથી. ઋગ્વેદ પાસે તો આધુનિક વિજ્ઞાન બાલખેલ સમાન છે અને ઋગ્વેદે સૂર્ય-મહિમા એટલો શા માટે ગાયો છે? તપથી સર્વ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂર્યોપાસના, એ જગતની આદિ પૂજા છે. સત્ય, ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી તે આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે. જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલાં પૃથ્વી પર સર્વત્ર સૂર્યપૂજા થતી હતી. ઋગ્વેદના સમયથી સૂર્યપૂજા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થતી હોવાના ઋગ્વેદના સંખ્યાબંધ મંત્રો સાક્ષી પૂરે છે. જાણે ઋગ્વેદ સૂર્યોપાસનાનો ગ્રંથ ન હોય!

ઋગ્વેદ, સામવેદ અને યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના વિષેના મંત્રોથી ભરેલો છે. કૃતિકા નક્ષત્ર કે કાર્તિક માસના સૂર્યને કાર્તિકેય, મઘા નક્ષત્ર કે માઘ માસના સૂર્યને મેઘવન્, પુષ્ય નક્ષત્ર કે પોષ માસના સૂર્યને પુષ્યન્, એમ બારે માસના સૂર્યને જુદા જુદા

નામોથી વેદના પ્રણેતા સંબોધતા; વેદના એ દેવો કાર્તિકેય, મઘવન્ અને પુષ્યન જુદી જુદી શક્તિના દાતા મનાતા; દિવસના ત્રણ ભાગ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સંધ્યાકાળ, ત્રિકાળની ત્રિપુટી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ક્રમશઃ કહેવાતી; ઉગતા અને આથમતા સૂર્યબિમ્બની ઉપાસના અશ્વિનીકુમારો તરીકે થતી, મધ્યાહ્નનો સૂર્ય યમ ગણાતો, એમ વિવિધ રૂપકો અને ભિન્ન ભિન્ન નામોદ્વારા સૂર્યોપાસના થતી.

આર્યો પહેલવહેલા આર્યાવર્ત્તમા આવ્યા ત્યારે અનાર્યો ઘરબારમાં રહેતા. પવન, પાણી અને પ્રકાશથી પોતાની રક્ષા કરતા. તેમને તેઓ રાક્ષસ કહેતા. નિઃસર્ગના પંચ મહાભૂતોમાથી બળ, બુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત બનેલા અનાર્યો ખરેખર રાક્ષસ હતા, પણ આજે એ સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી આર્યોની શી સ્થિતિ છે? રાક્ષસોના સહવાસથી આપણે પણ રાક્ષસ બની ગયા નથી?

વર્તમાન કાળમા યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોમા સૂર્યસ્નાન, જળસ્નાન, વાયુસ્નાન આદિ વિષયો પર પ્રતિ વર્ષે નવા નવા ગ્રંથો લખાય છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે, ફરી માનવ જાતિનો નિઃસર્ગ સાથે સબંધ બંધાય છે, ફરી માનવીઓ રાક્ષસો મટી નિઃસર્ગના ઉપાસકો થાય છે.

બાવીસસો વર્ષ પહેલાં ભગવાન પતંજલિએ તપથી શારીરિક અને માનસિક દોષો દૂર થવાની અને અંતે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની વાત કરી છે. વળી પ્રાણાયામથી સર્વ સિદ્ધિ તેમજ સમાધિપર્યંતની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાના સૂત્રો કહ્યા છે. નૈસર્ગિક ઉપાસનાનો કદાચ એ છેલ્લામા છેલ્લો પ્રમાણભૂત મંત્રદ્રષ્ટા હતો. સૂર્યસ્નાન અને પવન ભક્ષણથી મહાન શક્તિ સાથે સાનિધ્ય સાધવાની ક્રિયા યોગ સાધવાની એણે આદર્શ યોજના ઘડી છે, પણ હમણાં યોગસૂત્રોનો સંપૂર્ણ મર્મ સમજી ન શકવાથી ગમે તે માનવી એના કથન પ્રમાણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, તથાપિ એની પદ્ધતિ સાચી છે. એ નિઃશંક અને નિર્વિવાદ છે.

લાખો વર્ષ પહેલા પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદોએ એ જ માર્ગ સૂચવ્યો છે, અને એ પાંતજલ યોગદર્શનથી વધારે સરળ અને સ્વાભાવિક છે. વેદોના વચનો વિજ્ઞાનની આકરી કસોટી પર કસવા છતાં નિત્ય સત્ય તરીકે સાબિત થાય તેમ છે, તેમ થશે, ત્યારે વેદોની આજે છે તેના કરતા અનંતગણી વધારે કિંમત અંકાશે, ત્યારે વેદો માટે આજે છે તેના કરતા અનેકગણો વધારે પૂજ્ય ભાવ ઉત્પન્ન થશે, ત્યારે વેદો માનવ જાતિને પૂર્ણતાને પંથે દોરી જવા સારૂ માર્ગદર્શક થશે અને એ દિવસ ઘણે દૂર નથી. નજીકના ભવિષ્યમા જગતને વેદોક્ત સત્યની ઝાંખી થશે, ભૌતિકવાદનો વિકાસજ એ

કામ કરશે, ભૌતિકવાદના વિકાસની પરાકાષ્ટાજ એનો અંત આણશે અને એમાંથીજ વેદોક્ત આધ્યાત્મિક અદ્વૈતવાદનો જન્મ થશે.

પ્રાચીન અર્વાચીન ઘણાએ મહાત્માઓને ઇશ્વર-દર્શન થયાં હતાં, પણ એમાંથી એકેય બીજા કોઇને કરાવી શક્યો નહિ. સિદ્ધાર્થ સ્વામી આનંદને, મુસા નબી હારૂનને, પ્રભુ ખ્રિસ્ત સંત પિતરને, મહંમદ સાહેબ હઝરત અલીને કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિવેકાનંદને ઇશ્વર-દર્શન કરાવી શક્યા નહિ. ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પોતાને કેમ થયો, તે બીજા કોઇને જણાવી શક્યા નહિ. એ સાક્ષાત્કાર માટે એમણે ઘણા ઘણા નિયમો, ઘણી ઘણી સાધનાઓ કરી, પણ એકેની સહાયથી એમના પાછળનો એકેય એમનો સમોવડીઓ થઈ શક્યો નહિ.

ઇશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે આટઆટલા માર્ગો અને માર્ગદર્શકો હોવા છતા શા કારણે એ દિશામાં કોઈ આગળ વધી શકતો નથી? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર ત્રણે વેદો સ્પષ્ટપણે આપે છે, પણ વેદોની શૈલી ઉપદેશાત્મક નથી એમાં તો નિઃસર્ગના તત્ત્વોના વર્ણનો અને પ્રાર્થનાઓ છે. એમાં નૈસર્ગિક તત્ત્વોની રાસાયણિક સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ ખીચોખીચ ભરી છે, પણ તે પ્રાર્થનાના રૂપમાં છે. આ જ્ઞાનપ્રકાશ તો કોઈ વિલક્ષણ દૃષ્ટિનો દૃષ્ટાજ જોઈ શકે, એ રહસ્યમર્મ કો ઋષિ મુનિજ જાણી શકે.

વેદો વિજ્ઞાનથી ભર્યા છે. પવન, પાણી અને પ્રકાશના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના ભંડાર તો વેદો જ છે. વેદ એટલેજ વિજ્ઞાન, પણ એનો જાણનાર આજે કયા છે?

વેદોમા લખેલી પ્રાર્થનાઓ ઘરખૂણે ગવાતી નહિ, પણ સૂર્યોદય સમયે સરિતા સ્નાન કરી, એક પોતકી પહેરી ઉઘાડે અંગે ગાયત્રી ગવાતી; વેદમંત્રોનો ઉંચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી. ઋષિઓ, સૂર્યના દૃષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યના વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યના તેજ, સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના યશગીત ગાતા, લગભગ એક પ્રહર સૂધી આમ સૂર્યસ્નાન કરતા, બપોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાહ્ન સંધ્યા-સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઉભા રહી કરતા, સૂર્યને અર્ઘ્ય આપતા, અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં સાયન સંધ્યા કરતા.

વેદોક્ત સૂર્યોપાસના, સૂર્યપૂજા કે સૂર્ય-સ્નાનની વિધિ સરળ અને સ્વાભાવિક છે, પણ એના ફળ મહાન છે. એજ ફળો અજાણે અને અનાયાસે બોધીવૃક્ષ નીચે બેસી બુદ્ધ ભગવાને ચાખ્યા, મુસા નબીએ સિનાયના પહાડ પર, ઇસુખ્રિસ્તે પરેબોનીના પહાડ પર અને

મહંમદ સાહેબે જબલનુરના પહાડ પર અજાણે અને અનાયાસે સૂર્યસ્નાન કરી સૂર્યની પ્રચંડ શક્તિ મેળવી, તે દ્વારા સર્વ વ્યાપક સ્વરૂપના દર્શન કર્યાં હતા. વેદોની એ સાક્ષાત્કાર વિધિને અનાયાસે અને સહેજે એ અનુસર્યા હતા અને છેવટ સુધી એમને સાક્ષાત્કાર શી રીતે થયો, તેની ખબર પડી નહિ.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પણ મહિનાઓ સુધી લગભગ નગ્ન અવસ્થામાં ગંગા કિનારે ઉઘાડા આકાશ નીચે પડી રહ્યા હતા. એ સ્થિતિમાં એમને પણ પ્રકાશ સ્વરૂપનાં દર્શન થયા હતા. એ દશામા એમને પણ ચોક્કસ સમય વીત્યો હતો અને એમ થયા વિના કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે ?

જરથુસ્ત્રની અગ્નિપૂજા-સૂર્યપૂજા જગતમાં જાણીતી છે. જગતના એ મહાન ધર્મમાં એ અનાદિ પૂજા હજી કેટલેક અંશે જળવાઈ રહી છે. એ અગ્નિપૂજક ઇરાનીઓ પોતાના પ્રાચીન ધર્મને હજી લગી વળગી રહ્યા છે. એમની પ્રકાશ પૂજાએ એમને હજી પ્રકાશિત રાખ્યા છે.

શહેનશાહ અકબર અને રાજા બીરબલ પ્રકાશપૂજક હતા. પ્રકાશપૂજાની પ્રેરણા એમણે પારસીઓના મોબેદો પાસેથી મેળવી હશે. રાજા બીરબલને આર્યધર્મ ગ્રંથોમાથી પણ સૂર્યપૂજા સૂઝી હોય તો બનવાજોગ છે.

સૂર્યપૂજા એટલે સૂર્યને ઘરખૂણે નમસ્કાર કરવા કે મનમા તેના પર પૂજ્ય ભાવ રાખવો તે નહિ, પણ સૂર્યની અનંત શક્તિમાથી સૂર્ય-સ્નાનદ્વારા બળબુદ્ધિ મેળવવાં તે. એ કેમ મળે ?

ગીતા તેમજ ઉપનિષદો કહે છે કે, " એના મૂળ ઉર્ધ્વ છે અને શાખાઓ નીચે છે." એ વૃક્ષનો હાલતો ચાલતો માનવી છે. એના માથાના વાળ ઉર્ધ્વ છે અને મગજમાથી કરોડ રજ્જુ તથા તેની વિવિધ શાખાઓ આપા શરીરમા નીચે ફેલાય છે. માથા પરના કાળા વાળ પવન પ્રકાશમાંથી પોષણ મેળવે છે—જાણે જમીનમાથી ખાતરપાણી ચૂસતા મૂળીઆ ન હોય ! એ વાળ માનવીના મૂળ છે. આકાશમાના પ્રકાશમાથી પોષક તત્ત્વો ચૂસી તે મગજને પોષે છે અને ત્યાથી જ્ઞાનતંતુઓને પણ પોષણ પહોંચાડે છે.

ખાતરપાણી પૂરતા પ્રમાણમા મળતાં હોય, છતા પવન પ્રકાશ ન મળે, તો છોડ પરના ગુલાબમા લાલી આવતી નથી, અને એ લાલિત્યહીન ગુલાબ સમી આપણી દશા નથી ? પૂરતા પ્રમાણમા પવન અને પ્રકાશ ન મળવાથી માનવ જાતિમાથી ઓજસ્ અને તેજસ્ ઉડી ગયા નથી ? સત્ત્વહીન અને તામસિક આહાર કરવા છતાં વનવગડામા વસતા ભીલ કોળીમા કેટલી સ્ફૂર્તિ અને તાજગી

હોય છે ? એમની આંખોની ચંચળતા અને એમના અંગોની ચપળતા ક્યાંથી આવે છે ? ઘી, દૂધ અને બીજા પૌષ્ટિક પકવાનો એમને ખાવા મળતાં નથી, સુકો રોટલો અને મરચાંની ચટણી પર એ જીવન નિર્વાહ કરે છે, તથાપિ એ કેટલા હષ્ટપુષ્ટ અને બુદ્ધિશાળી હોય છે, એ તો એમના નિકટના પરિચયમા આવ્યો હોય, તેજ જાણી શકે, અને એ બધો પ્રતાપ સૂર્ય-પ્રકાશનો છે.

યુગાન્ડા અને કિસુમુના નગ્ન હબશીઓનો આત્મસંતોષ ભલભલા મહાત્માઓને ભૂલાવે તેવો હોય છે. એમની નિર્દોષ દિનચર્યા, એમના નિર્મળ જીવન, એમનાં ચમત્કારી વચનો નિસર્ગને ખોળે રમતા બાળકો સમા હોય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર, એ ષડ્રિપુનો એમની સંસ્કૃતિમા કેટલો અભાવ છે ? એમની એ સરળ અને સરસ સંસ્કૃતિ પાછળ વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાન જરૂર ઉભા છે, પણ આજે એ પોતે પણ એ વિષે કાંઈ જાણતાં નથી, ત્યારે અન્ય સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાઓ તો ક્યાંથી જાણી શકે ?

પ્રાચીન કાળની એ સસ્કૃત અને સંસ્કારી પ્રજા આજે તો જંગલી સંસ્કૃતહીન કહેવાય છે, પણ એમનાં સમા નિષ્પાપ હૈયાં સંસ્કારી કહેવાતી પ્રજામાં કેટલા માણસોનાં છે ? કપટ અને પ્રપંચ, છળ અને દંભથી ભરેલા હૃદયના માનવી સંસ્કારી છે કે માનવ-પ્રેમ અને સેવાભાવથી ભરેલા માનવી સંસ્કારી છે ? એનો નિર્ણય તો નિષ્પક્ષપાતી તત્ત્વજ્ઞજ કરી શકે. મોટી મોટી વિદ્યાપીઠો અને વિજ્ઞાનશાળાઓમાં શીખી શીખીને તો વિદ્યાર્થીઓ આજે એજ શીખે છે કે પોતાના દેશ બાંધવો કે વિદેશી પાડોશીઓને કેમ લૂંટવા, કેમ ચૂસવા, કેમ રહેંસવા ? બસ, એજ એમની કાર્યદક્ષતા અને વિદ્યા વિશારદતા !

એ સંસ્કૃતિ છે કે વિનાશચક્ર છે ? એ તો ભાવિ નક્કી કરશે, પણ એ સંસ્કૃતિ કરતા જંગલી કહેવાતી જાતિની દશા ઇચ્છનીય અને આદરણીય છે. વેદકાળના આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ આજના અમેરિકનો અને યુરોપિયનોને જંગલી લાગે તો આશ્ચર્ય શું ? કેમકે એ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવતા હતા.

પ્રાચીન આર્યો સૂર્યસ્નાન તેમજ સૂર્યોપાસના જ્ઞાન અને સમજ-પૂર્વક કરતા, એમના અદ્વૈતવાદ હજી કોણ જાણે કેટલીયે સદીઓ પછી વિજ્ઞાનીઓ શોધી કાઢશે.

આજના વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એટલી વાત સિદ્ધ છે કે સૂર્ય મંડળના બધા ગૃહોની ઉત્પત્તિ પણ સૂર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ છે. માનવી, પથ્થર અને સૂર્ય વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ જોતા સર્વ એકજ તત્ત્વરૂપ છે, વળી એ સૌ એક અને અખંડ પણ છે, એમ પણ

આજના વિજ્ઞાનીઓએ પુરવાર કરેલ છે. પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કલ્પના પણ અશક્ય છે. સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તેા પૃથ્વી છે, સૂર્ય નથી, તેા પૃથ્વી નથી.

એવી રીતે સૂર્યથી નવ કરોડ માઈલ દૂર હોવા છતા પૃથ્વી સૂર્ય સાથે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બધનથી બાધેલી છે અને અમાવાસ્યાની રાતે દેખાતા બધા તારાઓ પણ એકબીજાની સાથે સૂર્ય અને પૃથ્વીની પેઠે એજ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાધેલ છે.

એ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બધન સર્વવ્યાપી આકાશ છે એ દિવસે આકાશ-સ્વરૂપ અને રાતે અધસ્વરૂપ લાગે છે પણ એ માનવી-આંખેા સ્પષ્ટપણે ગ્રહણ ન કરી શકે તેવેા પ્રકાશ છે, એથી તે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત કહેવાય છે, એમાંથીજ અનત બ્રહ્માડો જન્મ્યા છે, જન્મે છે, એમાજ એ સર્વ વિકાસે છે, ફરી એમાજ એ સર્વનેા લય થશે એ કાળચક્રના વિરાટ સ્વરૂપનેા ક્રમ આદિ અનાદિ છે, અને પથ્થર તથા સૂર્યમાં દેખાતી ભિન્નતા એ ક્રમનેજ આભારી છે.

સૂર્ય-પ્રકાશમા સૂર્યની મહત્તા ગાવી, વાચવી, વર્ણવવી કે વિચારવી તે સૂર્યપૂજા ઘરખૂણે અધારી રાતે સૂર્યની પથ્થર કે માટીની મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે સૂર્યપૂજા થતી નથી, તેમ કરવાથી કશેા લાભ કે શ્રેય થતેા નથી, તેવીજ રીતે પવન અને પાણીમા સ્નાન કરનાથી પણ થેાડેક અશે સૂર્યપૂજા થાય છે, કેમકે સૂર્યપ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વેા પવન અને પાણી ગ્રહણ કરી લે છે, તેમા સ્નાન કરવાથી માનવી-શરીર એ તત્ત્વેા ચૂસી લે છે.

ઉપનિષદોની ભાષામા સૂર્યના પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વેાને પુરુષ કહે છે પવન અને પાણીમા એ પુરુષનેા વાસ હોય છે ચદ્ર અને સૂર્યમડળના બીજા ગ્રહોમા પણ એજ પુરુષ હોય છે. ચદ્રની અને બીજા ગ્રહોની માનવીના મન પર જાણે અજાણે અસર થાય છે તે એ પુરુષ પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વને લીધે છે.

વિવિધ રગના પ્રકાશમા વિવિધ અસર હોય છે વાદળી પ્રકાશમા શાત તત્ત્વેા હોય છે. શનિનેા પ્રકાશ પણ વાદળી છે તેના પૂર બહારના પ્રકાશથી સર્વત્ર શાંતિ અને વ્યવસ્થા પ્રસરે છે, તેમજ વાદળી રગની શીશીમા પાણી ભરી તેને આખેા દિવસ સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવાથી એ જળમા શીતળ અને શામક તત્ત્વેા જણાયા વિના રહેતા નથી. નાના બાળકોને ઝાડા થયા હોય, ત્યારે ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર કરેલ પાણી પીવાથી તે મટી જાય છે. ઉન્માદ અને ક્રોધાવે-

રશ્મા એ પાણી પીવાથી લાભ થાય છે. યુરોપ અમેરિકામાં એ રંગ રસાયન શાસ્ત્રથી લગભગ બધા રોગો મટાડવાના પ્રમાણભૂત પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાયે ગ્રંથો લખાયા છે અને હજી લખાતા જાય છે.

પ્રકાશના રંગ પ્રમાણે માનવીના મગજ પર શાંત કે ઉગ્ર અસર થાય છે. મેઘ ધાનુના સાત રંગો અને તેની છાયા છે, તે પ્રમાણે સૂર્યમંડળના પણ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે ચૌદ લોક કે ગૃહો છે. મંગળ, બુદ્ધ, ગુરુ, શુક્ર, શનિ, યુરેનસ, નેપ્ચ્યૂન, હર્ષચલ અને પ્લુટ્રો, એ નવ ગૃહો અને દશમી આપણી પૃથ્વી, અને અગિયારમો સૂર્ય પણ સાથે ગણીયે, તો પણ હજી ત્રણ ગૃહોની શોધ કરવી બાકી રહે છે.

એ ગ્રહો પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડે છે અને એમના રંગ પ્રમાણે તે પ્રકાશના પ્રતિબિંબરૂપે અથવા પ્રતિ પ્રકાશરૂપે તેઓ પૃથ્વી પર, માનવ જાતિ પર વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં ફેંકે છે. માનવજાતિ એ પ્રકાશમાં સ્નાન કરે છે, તેથી તેનામાં ક્યારે ધર્મભાવના, ક્યારે શૂરવીરતા, ક્યારે ઉદ્યોગ, ક્યારે પ્રમાદ, એવી વિવિધ ભાવના ભરી શક્તિનો આવીર્ભાવ અને વિકાસ થાય છે.

વિવિધ રંગી પ્રકાશના રાસાયણિક પોષણથી માનવજાતિના સંસ્કારો અર્થાત્ મગજના પરમાણુઓ પોષાય છે, પરિણામે શાંતિ કે ક્રાંતિ, યોગ કે ભોગ આદિ ભિન્ન ભિન્ન ચિત્તવૃત્તિઓ જાગ્રત થાય છે. વળી જુદા જુદા ભૌગોલિક સંયોગોને લીધે ઉત્પન્ન થયેલી જુદી જુદી જાતિઓ પર એ પ્રકાશ તત્ત્વની જુદી જુદી અસર થાય છે. આકાશમાંથી ચોક્કસ તત્ત્વ મળવા છતાં તે ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા ન હોય, ત્યાં સુધી કાં તો તે વ્યર્થ જાય છે અથવા તો તેનો ભળતોજ ઉપયોગ થાય છે.

પરપ્રકાશી ગ્રહો ઉપગ્રહો સૂર્ય-પ્રકાશના પ્રતિબિંબ માત્રથી આટલી અસર ઉપજાવે છે, ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી સૂર્યના પ્રકાશ સેવનથી, સૂર્યસ્નાનથી માનવી કઇ શક્તિ ન મેળવી શકે ?

તપ કિંવા સૂર્યસ્નાનથી માનવીના મસ્તકના બંધારણમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી મગજ શક્તિનો વિકાસ થાય છે, મગજની ખીલવણી થાય છે, મગજની અપૂર્ણતાની પૂરવણી થાય છે.

નિર્બળ મન સર્વ રોગના મૂળ રૂપ છે. મનની એક શક્તિ નિર્બળ હોવાથી માનવીની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ અટકી પડે છે. બધી શક્તિઓનો સંપૂર્ણ સ્વરમેળ હોય છે, ત્યારે માનવી પૂર્ણ પદ પામે છે, પૂર્ણ કહેવાય છે.

નિર્બળ મનનો માનવી નિરોગી રહી શકતો નથી. અસંતોષ, લોભ, સર્વ પાપનું મૂળ છે; તેમ રોગ માત્રનું પણ મૂળ છે. અસં-

તોષી ખાઉકડ અને ખાઉધરો હોય છે, તે મિતાહારી બની શકતો નથી, રહી શકતો નથી, વિશેષ ખાવાથી તે અજીર્ણનો ભોગ થાય છે, અજીર્ણમાંથી બધા રોગ થાય છે; પછી તો આરોગ્યના નિષ્ણાતો એકમાંથી અનેક કલ્પી પણ લે છે અને પરિણામે રોગોની પરંપરા ચાલે છે, તેનો આરો છેડો આવતો નથી, એ રોગોના અગાધ મહાસાગરને તરી પાર કરવાની ઇચ્છાવાળાએ દવાઓ અને ઔષધિઓ કરતાં સંતોષનો આશ્રય લેવો યોગ્ય છે.

સંતોષી નિરોગી હોય છે, અસંતોષી નિરોગી રહી શકતો નથી. મિતાહારી અલ્પાહારી કદી રોગી થતો નથી. સંતોષ પરમ ધન છે, પરમ સુખ છે, પરમ આરોગ્ય છે.

મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજના પ્રધાનતઃ સાત ભાગ છે, એ સાત ભાગમાના એકેકના વળી સાત સાત પેટા વિભાગ છે, તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે, જુદા જુદા સંસ્કારો અને પરમાણુઓનો નિવાસ છે. સૂર્યસ્નાનથી એ બધી શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. મહિનાઓ સુધી ત્રણ પહોર લગી સતત સૂર્યસ્નાન કરી આ લેખના લેખકે પોતે પોતાની કેટલીક શક્તિઓ ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો કિંવા તપનો જાતિ અનુભવ કરેલ છે. વેદોની સત્યતાની જાતે ખાત્રી કર્યા પછી આ લેખ લખ્યો છે.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫—સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય

પ્રથમ આ સંબંધમાં વ્યાયામ વીર સેન્ડોની સંપત્તિ પ્રગટ કરવી ઠીક રહેશે. કારણકે સેન્ડો આ લોકમાંથી એક છે કે જેમણે વ્યક્તિ અથવા રાષ્ટ્રનું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારવાને માટે ઉપાયો પર આજીવન અર્પણ કર્યું. સેન્ડો કહે છે કે શરીરની સફાઇ વગર સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા રહી શકતી નથી. દરરોજ નિયમિત પ્રકારથી સ્નાન કરવાથી વધીને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ માટે બીજો કોઇ સારો ઉપાય છે કે નહિ તે માટે સંદેહ છે ! એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. શરીર અવસ્થાનુસાર શીતલ અને નિર્મલ જળમા સ્નાન કરવાથી સ્વાસ્થ્યોન્નતિમા મંત્ર શક્તિની માફક પ્રભાવ પડે છે.

સ્નાનની બેહદ ઉપકારિતાના સંબંધમા સર્વ પ્રકૃતિ જણાય છે કે વાદળોથી ઢંકાયેલા આકાશથી જ્યારે વરસાદની ધારા પડવા માંડે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિ તે ધારાજલમા નાહીને અભિનવ સ્વાસ્થ્ય તથા સૌન્દર્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ-વિભોર થઇ જાય છે. વર્ષા વીતવા

પર સર્વ જીવો તથા ઉદ્‌ભિદ સંસાર હરિયાળી જમીન સ્વચ્છતામય બની જાય છે. અપૂર્વ નવીનતા અને સજીવતાથી સમસ્ત જીવ જાગી ઉઠે છે. ધ્યાનથી જોવાથી જણાશે કે વર્ષા ગયા પછી સર્વ ફૂલોમાં સુગંધી વધી જાય છે. ગરમી અને ધુળ ભરાઇ જવાથી તેમાં જે ઉદાસીનતા આવી હતી, તે ઉદાસીનતા વર્ષા થવાથી ઉડી જાય છે.

પશુ પક્ષી વગેરે જેને આપણે નિકૃષ્ટ પ્રાણી કહીએ છીએ તે પણ સ્નાન કરવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. નાનાં નાનાં પક્ષી ન્હાય છે અને પાંખો ફફડાવી શરીરને સુકવી લે છે. હાથી વગેરે મોટાં મોટાં પ્રાણીઓ પણ જળાશયો અને નદીઓમા ઉતરીને પોતાના શરીરને ધોઇ લે છે. પ્રકૃતિ એ ચ્હાય છે કે સમસ્ત પ્રાણી સ્નાનદ્વારા પોતાના શરીરની મલીનતા દૂર કરે, પ્રકૃતિ આ ઇચ્છા ન કરવાવાળાનું સ્વાસ્થ્ય જરૂર બગાડે છે.

સ્વાસ્થ્યતત્વને માટે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન એક મહિલાની વાત જાહેર કરે છે. તે મહિલા પોતાના સૌન્દર્યના સંબંધમાં કહે છે કે, સૌંદર્યની રક્ષા માટે સર્વથી સહેલો અને સારો ઉપાય શરીરની સ્વચ્છતા છે, સ્નાન કરવાથી શરીરની સુંદરતા અને કોમળતા વધે છે. સ્નાનથી ચામડી નરમ અને રંગ ઉજ્જ્વલ થાય છે. દરરોજ નિયમપૂર્વક સ્નાન કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. તેથી દાત પણ મજબૂત થાય છે. શરીરને સુંદર અને બળવાન બનાવવાને માટે સ્નાનથી વધીને બીજું કોઇ અમોઘ અસ્ત્ર નથી.

કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે સ્નાન કરવાથી ઠંડી લાગી જાય છે–'શરદી થઈ જાય છે.' પરંતુ વિધિપૂર્વક સ્નાન કરવાથી ઠંડીથી રક્ષા થાય છે. નિયમિત સ્નાન કરવાવાળા ઠંડીથી બચે છે. રક્તની સંચાલન ક્રિયામા કોઇ પણ જાતની અડચણ આવવાથીજ ઠંડી લાગે છે, એ સર્વેએ જાણવું જરૂરનું છે.

દરરોજ ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાવાળાને ઠંડી કંઈ અસર કરતી નથી. પરંતુ સ્નાન કરવાની વિધિ વિરૂદ્ધ ચાલવું અથવા અવસ્થાનુસાર સાવધાન ન રહેવાથી સ્નાનથી હાની પહોચે છે.

વ્યાયામ વીર સેન્ડો કહે છે કે વાસ્તવિક ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું તેજ સ્વાસ્થ્યની ઉન્નત્તિ માટે સારૂં છે. સર્વ જાણે છે કે ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા પછી એક પ્રકારની સ્વચ્છન્દતા અને પ્રસન્નતા મળે છે. પણ એવી બહુ વ્યક્તિ છે કે જેમનાં દુર્બળ શરીર ઠંડા જળનો પ્રભાવ નથી સાહી શકતાં. એવા લોકોએ ધીમે ધીમે ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. જો લોક બરાબર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખે તો સ્વાસ્થ્ય બગડવાનો સંભવ છે તેમજ હૃદયની દુર્બળતાની હાલતમા પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર

છે. છતાં પણ એ વાત સાચી છે કે સ્નાનનો પૂરો આનંદ ઠંડા જળથીજ મળતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને અભ્યાસ કરવાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો આનંદ મળતો રહે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સારૂં ન રહેતું હોય તેમને ઠંડા પાણીનું સ્નાન હિતકર નથી.

સેન્ડો કહે છે કે હું એમ નથી કહેતો કે દરેક ઋતુમાં અને બારે માસ એકજ જાતના ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઇએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો સારો વખત પ્રાતઃકાળનો છે. પથારીમાંથી ઉઠીને શૌચાદિ કર્મથી પરવાર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઇએ અને કોરાં કપડાં પહેરી લેવાં જોઇએ, ખૂબ ઠંડા જળથી સ્નાન કરી લેવું જોઇએ. ઠંડીમા વધુ રહેવું ઉચિત નથી. પ્રથમ ઠંડા જળથી માથું ધોઇ લેવાથી કોઇપણ પ્રકારની આકસ્મિક વિપત્તિની શંકા રહેતી નથી. સર્વથી પ્રથમ આપણું માથું ધોવાથી શક્તિ–સંચાલનના કાર્યમાં સમતા પહોંચે છે. શરીર બળવાન રહેવા છતા પણ વધુ સમય સુધી ઠંડા જળમાં ન રહેવું જોઇએ. જેટલું જલદી બને તેમ શરીર સાફ કરી લઈ સ્નાન કરી લેવું ઉચિત છે. એમ કરવાથી શરીરના સર્વ અંશોમાં રક્ત–સંચાલન ક્રિયા થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ થાય છે. શરીરને રગડીને સ્નાન કરવાથી વાળના છિદ્રો સાફ થઈ જાય છે. રોમના છિદ્રો સાફ રાખવાં તે ખાસ જરૂરી છે.

પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કેલગેએ સ્નાનના સંબંધમાં કેટલાક નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છેઃ–

(૧) ખોરાક લીધા પછી બે ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.

(૨) જરૂર હોય તો થર્મોમિટરથી પાણીની ગરમી માપી લઇ જરૂર મુજબ ગરમીનું પ્રમાણવાળું પાણી લઇ સ્નાન કરવું.

(૩) સ્નાનની વખતે સ્નાનાગારનું ટેમ્પરેચર સરેરાશ ૭૬ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધીનું રહેવું જોઇએ.

(૪) જેની ઉમ્મર બહુ વધુ હોય તેમણે બહુજ ઠંડા અથવા બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઇએ.

(૫) થાકી ગયા પછી કદી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઇએ.

(૬) સ્નાન કરતા પહેલાં પ્રથમ માથાને પાણીથી સાફ કરવું જોઇએ.

(૭) સ્નાન કર્યા પછી તુરત સ્વચ્છ કકડાથી શરીર લૂછી નાખવું.

(૮) શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું જોઇએ.

(૯) ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડો વ્યાયામ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ગરમ જળથી સ્નાન કર્યા પછી એકાદ કલાક વિશ્રામ કરવો ઉચિત છે. ("ભાગ્યોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)

६-संकल्पबळ अने नियमोनी शरीर पर असर

અધ્યાત્મ-વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી યોગ-વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનના અંધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માંડેલો છે અને ઔષધોના અને દવાઓના નાના પ્રકારના ઘુંટડાઓ બતાવી લોકોને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનો વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જારી રહ્યો છે તે પ્રયાસ મોટે ભાગે નકામો અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનોની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે જ્યારે વૈદોની મોટી મોટી માત્રાઓ અને ડોક્ટરોની દબદબા ભરેલી બાટલીઓ જે આજ લોકોમાં પૂજાય છે તે પૂજનો કાળે કરીને લોપ થશે. અમે અમારા આ ચોપાનીયામાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડેજ જીવવું અને દવાઓ પાઈનેજ જીવાડવુ, એવા આ દવાના જમાનામા લોકોની શારીરિક સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રોગ લાગુ પડયો છે અને તે અસાધ્ય રોગ દવાઓ ખાવાપીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લોકોનો મોટો ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે. અને જ્યારે જિંદગી લંબાવવાના બીજા સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમોનો લોપ થયો છે, ત્યારે વ્યાધિ અને નબળાઇમા રીબાતા અને મરતા મનુષ્યો આ કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પોતાને જીવતાં રહેલા માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ " મૃત્યુમાં જીવ " એવું આપીએ છીએ. કેમકે આવી રીતે નિત્ય દવાદારૂના કૃત્રિમ ઉપાયો વડે જીવનારા મનુષ્યો " જીવતાં મૂઆં " જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમા થોડાક જીવ સાથે જીવતા મનુષ્યો કરતાં તેઓ કોઇ પણ રીતે વધારે સારી જિંદગી ભોગવતા હોય એમ કહી શકાતુ નથી. અમારો આક્ષેપ વૈદોની સામે કે ડોક્ટરોની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પૂરા પાડવામાં આવતા ઉપચારોની સામે નથી પણ જિંદગી લંબાવવાના અને નિરોગી રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો અને નિયમોનો અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ જીવવાની લોકોને પડેલી એક ઘણીજ હાનિકારક કુટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયો ઘણાકાળથી ચાલતા આવે છે, પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને નિરોગી રહેવું એ નિયમ હતો અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતો. ધીમે ધીમે આ ક્રમ બદલાતો ગયો જણાય છે અને હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયો છે અને સ્વાભાવિક નિયમ પાળીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું એ અપવાદ થઇ પડેલ છે. આ નિયમ

અને અપવાદ વિષે સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઇએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવવું એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઇ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય ભોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નિયમ હતો તે બદલાઇને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે "જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ" એ નિયમ હતો અને "મરવું" એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઇ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરૂં છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસે જાતે પોતાને હાથે પોતાના અજ્ઞાન તથા મૂર્ખાઇથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ ઠરાવી દીધેલ છે. લોકોના મોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ભૂલભરેલો આશ્રય લઇને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમા જીવવુ એ પણ કૃત્રિમ થઇ પડયું છે. જિંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતા અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાથી સ્વાભાવિક જિંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમા મૃત્યુ એવી કોઇ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઇએ, એમ કહેવુ એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઇએ અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હ્રાસ થવો જોઇએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જિંદગીના સમયની કેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમા હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગપ્પા ગણે છે કેમકે તેમના મગજ એટલા બધાં નાનાં અને અલ્પજીવી થઈ ગયાં છે કે તેમના નાના અને સાંકડાં મગજમા આવા મોટા વિચારોની સંભાવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુએ છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમા બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તોપણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનુ તેમને સ્વપ્નુ પણ આવેલું નથી હોતું ત્યા સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજી શોધો નહોતી થઈ ત્યાસુધી લોકો વરાળ, વીજળી વગેરે કુદરતી તત્ત્વોમાં રહેલા અદ્ભુત બળથી અજ્ઞાત હતા, પરતુ એ તત્ત્વોને ઉપયોગમા લઇને વિદ્વાનોએ એ તત્ત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે

ગણીએ છીએ અને એ તત્ત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમા સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોઢસો દોઢસો વર્ષની સેંકડો જિંદગીઓ જુઓ છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જો માણસ દોઢસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનુ આયુષ્ય હોઇ શકે તો પાચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જિંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડયું છે, અને "જિંદગી મિથ્યા છે." "આયુષ્ય અલ્પ છે," "સંસારમા શો માલ છે," "ઝાઝું જીવવામા શો સાર છો," "વહેલુ મોડું પણ મરવું છે," આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સકલ્પોએ જિંદગીના મહત્ત્વને ઉતારી પાડવામા તથા તેની અલ્પતામા ઉમેરો કરેલો છે. જિંદગી ટુંકી થવાના કારણોમા યોગ્ય ખાનપાન, આહારવિહારાદિ નિયમોનુ ઉલ્લંઘન, સાસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડૉક્ટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતા આવ્યા છે. પણ એ જિંદગી ટુંકી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જબરો મારો ચલાવ્યે જાય છે, તે આપણા લક્ષમા નથી. એ કારણ "મનનો સંકલ્પ" છે. સમજણા થઇએ છીએ ત્યાથીજ મૃત્યુના ભયની અને જિંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભણકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને ભડકાવી દે છે. "કાલની કોને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યા કરે છે, જિંદગી ટુંકી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઇશ્વરને ભજી લો." આવી આવી બાયલી ફિલસુફી (નીતિ) અને દોઢ ડહાપણથી લોકો નિર્માલ્ય, બાયલા અને પુરુષાર્થહીન થયા અને સમજણ આવ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામા મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સકલ્પોનુ બળ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગીને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરુષના અંતઃકરણમા પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, "મારે લાંબુ જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમા પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જાસુસોને તેઓ દૃષ્ટિ મર્યાદામા ઉભેલા દેખતા હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની વાટજ જોઇ રહેલાં હોય છે.

માણસના મન ઉપર સકલ્પબળ મોટી અસર કરે છે અને

કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જબરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાથી જેવા સસ્કારો અને સકલ્પો બેસાડશો તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામા પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળિદાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની વાતો કરો તો તેનું પરિણામ શું આવશે? નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના ભય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાઇ પણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શુરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરો તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતા બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમા ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણિયાને ગમે એવી લાલચ, ઈનામ કે પગાર આપશો તોપણ તે જવાની હિમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે, પણ એક રજપુત, કોળી, કાઠી કે બીજાનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઇ જશે. તેનું શું કારણ? વાણિયાને તે જાતના સસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાજ મળેલા છે. કેટલાક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતા પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે અને પોતાની નાલાયકીનો દઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હમેશાં એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાઈ માલ નથી એવુ માનનારાઓ હમેશા માલ વગરનાજ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવુ છે અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છુ તથા તેમ હું કરીશજ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પબળને સારા કાર્યમા જોડો તો સારા કાર્યો થશે, નઠારાં કાર્યોમા જોડો તો નઠારા કાર્યો પણ થશેજ. "હું રોગી છુ, મારામા કાઈ શક્તિ નથી," એવા સકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્તજ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઉલટું, જે દઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમા એવો દઢ સકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છેજ નહિ, હુ સપુર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમા હજારો પોચા દિલના લોકો–હાય મરકી આવી એવા સકલ્પોથી નિરતર ભડકી ઉઠનારા હજારો લોકો–મરકીના જરૂર ભોગ થઈ પડયા અને તેમનાજ પડોશીઓ–"મરકી સાળી શુ કરનાર છે? હું મરકીથી ડરતો નથી" એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દૂર કરનારા લોકો મરકીના મુખમાથી બચી ગયા છે અને એ વાત

ખરી છે, એવું મુંબઈ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરકીના ઇતિહાસથી સાબિત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મોટો છે અને યોગવિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોંયરામા જઇને સમાધિ ચડાવવાની જરૂર નથી અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ઘૂંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત્ત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાના સાધનો છે ખરા, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહારૂ માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને-વર્તીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ ભાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમા પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સેંકડો દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દૃષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૃઢ સંકલ્પી યોગી પુરુષો પાકવા માડયા છે, તેમાનો એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડોકટરના ઉત્તમ વર્તનનુ અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે અહીં ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો અધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિક બળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામા દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જો કે આ દેશને એમાની એક પણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવાનો દુરાગ્રહ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામા એક પ્રસિદ્ધ ડોકટર હાલમાં હયાતી ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમા પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડોકટર સાનફ્રાન્સિસ્કોના છે અને તેમનુ નામ કેપ્ટન ડાયમંડ છે. એ ડોકટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઇને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જુવાનીના જેવી શી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો ટુંક સાર આ પ્રમાણે છે. તે ડોકટર પોતે જણાવે છે કે:—

"મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં

બધા કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલાવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરૂં છું અને સંપૂર્ણ નીરોગી છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જિંદગી ગુજારી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ઇચ્છા ઘણું કરીને કોઇને હોતી નથી, તોપણ હાલમા માણસ ચાળીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હુ ઘરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અશક્ત દુર્બળ થતુ જાય છે. આવા આવા સકલ્પો કરે છે અને તેવા સકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જુએ છે પણ મે તેમનાથી જુદાજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલા તો મે આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડયા. મે સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમા ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માડયો અને સ્વાદિષ્ટ પણ નુકસાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઠવાડિયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માડ્યો. વખત જતા ખાવાપીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માડયુ. હાલમા મને ૧૦૬ વર્ષ થયા છે છતા હું પૂર્ણ જુવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સબધી કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા ભાવનાઓથી મારૂ શરીર ઘણુંજ સુધરતું જાય છે. આહાર સંબધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે કે, જરા પણ વધારે જમવુ નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરૂ છુ. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવા પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતા જાય છે. પ્રથમ હુ પુરા બે માઇલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઇલ સહેલાઈથી ચાલી શકું છુ તથા ઘણી ઉચાઇએ કુદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાત હાલતા હતા તથા તેમાથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબૂત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમા કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા છે. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારૂં શરીર મજબૂત, હષ્ટપુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવુ છે" ઇત્યાદિ

("વૈદ્યકલ્પતરૂ લેખમાળા" માસિકના એક અકમાથી)

७–दवा लेवी के नहि ?

(લેખકઃ–શ્રી વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

જરા કંઇ થયું કે તુરત દવા લેવાથી રોગની સામે થવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ, એ આપણે ગયા અંકમા જોઇ ગયા. આવી રીતે જીવનશક્તિ ઘટવાથી ડૉક્ટરો અને હોસ્પિટલોની સંખ્યા સાથે દર્દો અને દર્દીની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

દર્દો વધવામા ડૉક્ટરો તેમજ વૈદ્યોનું આર્થિક હિત સમાયેલું હોવાથી નિરોગી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા તરફ તેઓ ઓછા પ્રયત્નશીલ હોય છે અને દર્દીને સાચી સલાહ આપવા કરતા તેને ખુશ કરવા તરફ તેની હમેશા વૃત્તિ રહે છે. ગમે તેટલા પ્રામાણિક ડૉક્ટર હોય પણ વ્યાવહારિક જગતમા પૈસાનું પ્રલોભન તેને સ્પષ્ટ અને સરળ થતો અટકાવે છે, અને અમુક હદ સુધી પ્રયત્નો કરી આગ્રહ છોડી દે છે. મૂળ કારણ સુધી જવાની ચીવટ તે રાખી શકતોજ નથી. જ્યાંસુધી ડૉક્ટરો કે વૈદ્યોને ખાનગી ધંધો કરવાની છૂટ રહેશે ત્યાસુધી દવા ઉપરની આસ્થા ઓછી થવાનુ વાતાવરણ લગભગ અશક્ય છે. ડૉક્ટર ધંધાર્થે ડૉક્ટર થવા કરતાં તે સ્વભાવેજ ડૉક્ટર હોવો જોઇએ. ડૉક્ટરને નીરોગી વાતાવરણ નિર્માણ કરવાના પ્રયત્ન માટે અને દર્દોની સારવાર માટે રાજ્ય તરફથી રોજી મળવી જોઇએ અને જે પ્રમાણમા તેનો પ્રયત્ન યશસ્વી થાય તે પ્રમાણે તેને બક્ષિસ કે વેતન મળવા જોઇએ અને તેમા ક્ષતિ તે પ્રમાણમા તેને શિક્ષા થવી જોઇએ. આમ કરવામા આવે તો દવાનુ માનસ ઓછું થાય અને આરોગ્યના સાચા માર્ગો શોધાય. દવાની થતી પ્રચંડ જાહેરાતો, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનોની શોધ પછી તે માટે થતા પ્રચંડ કારખાનાઓ રોગ દાબી દેવાના માર્ગ તરફ વળે છે, સામાન્ય જનતા આ પરિણામથી સંતોષ પામી દવાથી અલિપ્ત રહી શકતી નથી. આથી ઘણા પ્રમાણિક ડૉક્ટરોએ આ ધંધો છોડી દઈ આ દવાશાસ્ત્ર માટે બહુજ આકરા શબ્દોમા ટીકા કરી છે અને તેની સામે જેહાદ ઉઠાવેલી છે. કેટલાક ડૉક્ટરોએ આ વિનાશના માર્ગમાથી બચવા સારૂ લોકોને દવા લેવાનો સંતોષ થાય અને તેથી બહુજ ઓછું નુકસાન થાય એવો વચલો માર્ગ શોધ્યો છે અને એના શાસ્ત્રો રચ્યા છે. તે શાસ્ત્રો હોમિયોપેથી અને બાયોકૅમિસ્ટ્રી કે જીવનરસાયનશાસ્ત્ર છે.

હોમિયોપેથીની શોધ પચાસ વર્ષ પહેલાં જર્મન ડૉક્ટર હૉનમેને કરી છે. તેણે દવા આપવામા નુકસાન કરનારા તત્ત્વો કાઢવા માટે નીચેના સિદ્ધાંતો રજૂ કર્યા છે —

(૧) વધુ દવાનાં મિશ્રણો ન લેતાં એકજ વસ્તુ દવા તરીકે લેવી.

(૨) જે એક દવા લેવી તે બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવી.

(૩) દવા માટે વિરોધી દવા ન વાપરતા દર્દને અનુકૂળ એવી દવા વાપરવી. જેમકે ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા ન અટકાવતાં તે-કુદરતી-ક્રિયાને મદદ કરે એવી ઝાડા કરનારીજ દવા આપવી. શરદી થઈ હોય તો વધારે પ્રમાણમા લીંટ નીકળે એવી દવા આપવી વગેરે.

બાયોકેમિસ્ટ્રીની શોધ કરનાર પણ એક જર્મન ડૉકટર સુશલર નામે હતો. તેણે પ્રયોગોથી શોધ્યું કે આપણું શરીર બાર ક્ષારોનું બનેલું છે. તેમાંથી જ્યારે કોઈ ક્ષાર ખૂટે ત્યારે રોગ થાય છે, ને ખૂટતો ક્ષાર આપવાથી રોગ મટે છે. એટલે ગમે તે દર્દમા એ ક્ષારોનો અમલ કરવાનો હોય છે. બધા ક્ષારો શરીરને જરૂરી હોવાથી તે નુકસાન કરતા નથી અને એક પછી એક ક્ષાર અજમાવવાના હોય છે. અમુક રોગ અમુક ક્ષાર ખૂટવાથી થયો છે એ જાણવું સામાન્ય ડૉકટર માટે બહુ મુસ્કેલ વસ્તુ છે, છતાં તેનાં સારા પરિણામો આવ્યાના દાખલા છે.

વૈદ્ય અને ડૉકટરોથી થાકેલા જે પોતાના દર્દ માટે પોતેજ ઉંડા ઊતરવા મથે છે તે આ ઉપચાર પદ્ધતિ તરફ વળે છે. કેટલાક પોતેજ તેનો અભ્યાસ કરી તેનો પ્રયોગ કરે છે, પણ આ ઉપચારપદ્ધતિ પણ પૂરી કુદરતી અથવા મૂળમાં જનારી નથી પણ તેથી પાછલી અસર બહુજ ઓછી થાય છે તેથી તે પહેલી દવા કરતાં બહુજ ઓછી નુકસાનકર્તા છે એટલે દવાજ લેવી હોય તો આનો આશરો લેવાનું સલાહ ભરેલું છે.

દર્દની સારવાર નિસર્ગોપચાર દ્વારાજ પૂરી રીતે થઈ શકે. વૈદ્યોએ અને ડૉકટરોએ જેને અસાધ્ય રોગની મહોર લગાવી છે એવા અનેક દર્દીઓએ આનાથી રાહત મેળવી છે ને પહેલા કરતા ઘણાજ ઊંચા પ્રકારનું આરોગ્ય એમણે ભોગવ્યું છે. જર્મનીમા અને અમેરિકામાં તેના પ્રયત્નો વધુ સફળ થતા જાય છે. બરનાર મેકફેડને તેના પ્રચારનો ઝંડો ઉઠાવ્યો છે અને જૂની માન્યતાને તેણે જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રયત્ન આરંભ્યા છે. અમેરિકામા દરેક વિચારી માણસ ડ્રગ્સની દવાપદ્ધતિને વખોડે છે પણ આ ઉપચાર તરફ હજી બહુજ ઉદાસીનતા સેવાય છે, તેના તરફ વિચારકોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થતો નથી, ઉલટું જૂનવાણી વિચારના સ્થાપિત હિત સાચવનારાં રાજ્યોએ આવા સાચા માર્ગના પ્રયત્નને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. જર્મનીમાં, ઇંગ્લાંડમાં અને અમેરિકામાં આ માર્ગે પ્રયત્ન કરનારને કારાવાસસહન કરવો પડયો છે. બરનાર મેકફેડન જેને શરીર-શાસ્ત્રનો પિતા કહેવામા આવે છે તેને તેના નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાન્ત માટે બે

વાર જેલવાસ સહન કરવો પડયો, પણ એને મચક ન આપતાં તેણે પોતાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને ચીવટથી પોતે સાચો છે એમ પૂરવાર કર્યું. આજે રાજ્ય પણ તેને માન આપે છે.

નિસર્ગોપચારમા બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોમિયોપેથી બન્ને સમાઈ જાય છે તે ઉપરાત તેમા પ્રજીવક (વિટામીન્સ) અ. બ. ક. ડ. વગેરેની જરૂર છે. જીવનરસાયનશાસ્ત્રોના ક્ષારો શરીરમા પચી શકે છેજ એવુ નથી બનતું કયો ક્ષાર ખૂટે છે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનોજ રહ્યો. જુદા જુદા ખોરાકોમા કયા તત્ત્વો છે, તેમા કેટલા પ્રજીવકો છે તેની ચિકિત્સા કરી શરીરને લગતાં રસાયનો તેમાથી કેવી રીતે મેળવાય તેના સફળ પ્રયોગો થતાજ જાય છે. 'દર્દ મટાડવા માટે કેવળ ખોરાકનો યોગ્ય ફેરફાર એ ઇલાજ ભવિષ્યના ઇલાજોમા બહુજ મહત્ત્વનો થશે,' એવી આગાહી ઘણા અનુભવી ડોકટરોએ કરેલી છે આપણા ડોકટરો પણ વિટ્પ, કેલ્શિયમ, કોડલીવર ઓઇલ એ. બી સી ડી પ્રજીવકવાળી દવાની શીશીઓની ભલામણ હવે કરવા લાગી ગયા છે આ બધાજ તત્ત્વો આપણા આહાર અને ફળોમા છે તેનો સુમેળ સાધવાનીજ જરૂર છે. 'યોગ્ય આહાર' એ ભવિષ્યનો મોટામા મોટો ઉપચાર થશે હોમિયોપેથીમા શરીરની ક્રિયાને મદદ કરવા દવાનો આશરો લેવાનુ કહેવામા આવે છે, નિસર્ગોપચાર દવાનો આશરો લેવા ના પાડે છે. જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, કસરત, આસન, પ્રાણાયામ, માલીશ, ઉપવાસ એ તેના સચોટ માર્ગો છે. ફક્ત આ તરફ જનતાની દૃષ્ટિ અને સર્વ ડોકટરોનો કેંદ્રિત પ્રયત્ન થવાની જરૂર છે. આને માટે ઘણા પુસ્તકો લખાયાં છે, તેના પ્રચારની જરૂર છે અને તેનુ બારીક અવલોકન કરી તેના પ્રયોગો દ્વારા તેને સર્વમાન્ય વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર બનાવવાની જરૂર છે.

આ બધા વિવેચન પછી દવા લેવી કે નહિ તે પ્રશ્ન અનુત્તરજ રહેલો લાગશે. તેનો વિચાર હવે કરીએ. જેટલો આત્મવિશ્વાસ તે પ્રમાણે અનુક્રમે તેનો અમલ કરવો.

(૧) દવા લેવીજ નહિ.

(૨) જે દવા લેવી તે શરીરને વિરોધી ન હોવી જોઇએ.

(૩) દવા તે એક ખોરાકજ હોય તો તે માટે વાંધો નથી, જેવી કે—કાળા મરી, લીમડો, લીંબુ, હરડે, કાળી દ્રાક્ષ, આદુ વગેરે.

(૪) દવા લેતી વખતે હોમિયોપેથીના સિદ્ધાન્તો ધ્યાનમા રાખવા.

(૫) તરત દવા ન લેતા ઉપવાસ, આરામ, એનીમા વગેરે લઇ ા-૬ દિવસ સુધી રાહ જોવી. તેમ છતાં દર્દ ન હઠે તો ડોકટરની ાાસેથી ચિકિત્સા જાણી લેવી અને જે કારણથી દર્દ થયુ હોય તેનાથી

ઉલટી ક્રિયા કરવી. ઉજાગરાથી દર્દ થયું હોય તો ખૂબ ઉંઘ લેવી વગેરે.

(૬) આટલી ધીરજ પછી બનતાં સુધી તેનું ફળ મળશેજ. તે માટે રસ્તો દેખાડનારા મળશે કા તો તમનેજ રસ્તો સૂઝશે.

(૭) આત્મવિશ્વાસ હોય તો આ માર્ગે જવું, નહિ તો કોઇ સારા હોમિયોપેથિસ્ટ, બાયોકેમિસ્ટ કે છેવટે વૈદ્ય અને ડોકટરોના ઇલાજ લેવા.

લોલીંબરાજના વૈદ્યજીવનનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકના બે શ્લોકો આ લેખની શરૂઆતમા ગયા અંકે ટાંકયા છે તેનો ભાવાર્થ દરેકે દવા લેતી વખતે મનન કરવા યોગ્ય છેઃ-'પથ્ય વિના દવા નકામી છે અને પથ્ય પાળો તો પછી દવાનીયે શી જરૂર છે ?'

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૮-हुं सारो केम थयो ?

(૧) પેટનો દુખાવો

સન ૧૯૧૭ માં હું કોલ્હાપુર સંસ્થાનમાં હાઇકોર્ટ વકીલ હતો. તે વખતે મને પહેલાં અકસ્માત ભયંકર દુખાવો ઉપડયો અને જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઘણી દવાઓ કરી. પણ કોઈ રીતે અટકે નહિ, ડોકટરોની સલાહ પ્રમાણે કોરી ભાખરી, કાચા શાક, ભાત, પરવર, ઘીલોડા તથા કાકડી સાથે લેતો, પણ દરદ મટયું નહિ. એક વર્ષ આવો દુખાવો રહ્યો, છેવટે હું કંટાળીને કોલ્હાપુર છોડી માતૃભૂમિ માલવણમાં આવ્યો. ત્યાં નવરા બેસી રહેવું ઠીક નહિ, માટે રત્નાગિરિ જીલ્લામાં માલવણ અને દેવગઢ તાલુકામાં કોઓપરેટિવ સોસાયટીના ઓર્ગેનાઈઝરની નોકરી સ્વીકારી. તેને લીધે મારે અનાયાસે એ તાલુકાની ગામડાની પેઢીઓ તપાસવા માટે, નવી કાઢવા માટે તથા સભાઓ ભરવા વગેરે કામ માટે દરરોજ ૨૦ માઈલનો પ્રવાસ કરવાનો આવ્યો. આને લીધે થાક લાગતા શુદ્ધ પાણી એક શેર પીતો. ભૂખ સારી લાગતી અને અનાજ કોઈ પણ પ્રકારનું પચવા માડયું. પરંતુ અર્ધા કલાક પછી પેટ તણાતું એટલે ફરી એક શેર શુદ્ધ પાણી પીતો અને ગામડામા ફરતો. આમ દરરોજ થતા અને સુયોગે તે વખતે ચોમાસું હોવાથી ઠંડી હવાનો લાભ મળતાં મારો દુખાવો નહિ જેવો થઈ ગયો. માત્ર રોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. કોકણમા મુખ્ય ખોરાક ભાત એટલે તેજ ખાવામા લેતો. છેવટે દુખાવો તદ્દન ગયો તે આજ સુધી ફરી ઉપડયો નથી. માત્ર અપાન વાયુ વખતોવખત છુટે છે, પણ તેથી આરામ લાગે છે.

દુખાવો ચાલુ હતો ત્યારે પીડા એટલી ઉપડતી કે આના કરતા

મરણુ સારૂ એમ લાગતું. મિરજ હોસ્પિટલમાં જઇ ઓપરેશન કરાવવાનો પણ નિર્ણય કરેલો પણ અનાયાસે રોજના ૨૦ માઇલના પ્રવાસનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં પરસેવો ખૂબ છૂટવા લાગ્યો, થાક લાગતાં પાણી પીવા માંડયું અને ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો. આ ક્રિયા નિયમિત થતા શરીર તે માટે ટેવાઇ ગયું અને પેટનો ભયંકર દુખાવો આપોઆપ મટી ગયો. કોઈ વખત પેટમાં વાયુ ભરાતો તો એક શેર પાણી મળસકામા ઉઠતાની સાથેજ શ્વાસ રોકીને પી લેતો.

પરિણામે અર્ધા કલાકમા ઝાડો સાફ આવતો. કોઇપણ જાતની રેચક દવા એરંડીયું વગેરે લેવી પડતી નથી. અર્થાત્ શુદ્ધ પાણી વખતોવખત પીવું અને વ્યાયામ કરવો એજ પેટના દુખાવાનો રામબાણ ઉપાય છે. —**બળવંતરાવ માધવરાવ રાણે**

(૨) હરસનો ત્રાસ

૨૬ મા વર્ષે મને હરસ થયો અને તેમાથી લોહી પડવા લાગ્યું. તેનું મૂળ કારણ બંધકોશ. ૧૬ મા વરસથી મને બંધકોશ હતો. પેટ દાબતા પથ્થર જેવું લાગતું. પણ તે વખતે કાળજી ન કરવાથી તેનું આ રૂપ આવ્યું. કેટલાક મહિના પછી લોહી બંધ થયું પણ પછીથી ત્રણ વર્ષે ફરી લોહી પડવા માડયું અને હરસ પણ ઉપસીને બહાર આવ્યા. મેં તેના ઉપર અનેક દવાઓ દેશી તથા પરદેશી વાપરી (ફક્ત પાતળું મીણ વાપર્યું નથી.) આ દવાઓથી તત્કાળ ફાયદો લાગતો, પણ રોગ મૂળથી ગયો નહિ.

પાશ્ચાત્ય વૈદક પ્રમાણે આ રોગ શસ્ત્રક્રિયાસાધ્ય ગણાય છે. પણ ૪૦ વર્ષની ઉપરવાળાને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા છતા તે ફરી ઉપડે છે એમ સમજી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી નહિ. લોનાવલાના કૈવલ્યધામમાં આ રોગ આસનોની ક્રિયાથી મટાડે છે, એમ વાંચવામા આવતાં હું ત્યાં ગયો અને દશ દિવસ ત્યા રહી બધી માહિતી લીધી. પછીથી ૭ માસ સુધી સવાર સાંજ બંને વખત નિયમિત રીતે નીચેનાં આસનો તથા ક્રિયાઓ કર્યાઃ-(૧) સર્વાંગાસન (૧) શીર્ષાસન (૩) ઉડ્ડિયાન (૪) મધ્યમાનૌલી અને (૫) શીતલી. આ કામ માટે દરરોજ પોણો કલાક લાગતો અને ખાવામા પરેજ રાખતો. પરિણામે ૭ માસમાં રોગ સદંતર ગયો, એટલુંજ નહિ પણ મહિને જે રેચક દવા લેવાની જરૂર પડતી તે પણ કોઠો સાફ થતાં હવે ન પડી. ઉપર જણાવેલાં આસનો પુસ્તક વાંચીને નહિ પણ અનુભવી માણસ પાસેથી શીખીને કરવાં.

(૩) અસહ્ય પેટપીડ

૪૦ વર્ષની ઉમરે પેટપીડા ઉપડી. તે એવી રીતે કે ૧૦-૧૨ દિવસને ગાળે રાતના જમ્યા પછી દુખાવો ઉપડે. એટલો બધો કે

જાણે હમણાં જીવ નીકળી જશે. ૭ સાતે કલાક સખત દુખાવો એ રીતે રહ્યા પછી સવારના તદ્દન સારૂં થઈ જાય. એટલું બધું સારૂં કે રાતના દુઃખની કંઇ અસરજ નહી અને દરરોજનું ખાનપાન વગેરે બરાબર ચાલે. ફરી ૧૦–૧૨ દિવસ થાય કે એક રાતના તેટલીજ ભયંકર અને અસહ્ય પીડા ઉપડે. આ રીતે નિયમિત થવા માડયું. અને અઠવાડિયું સારૂં જાય કે પેટપીડ યાદ આવેજ અને તે તેના નિયમિત સમયે આવીને ઉભીજ રહે. આ પ્રમાણે દોઢ વર્ષ ઉપાયો ઘણા કર્યા. દેશી તેમજ પરદેશી બધા ઇલાજો વાપરી જોયા, પણ કંઈજ તફાવત પડયો નહિ. મને લાગ્યું કે આ રોગ તો મારો જીવન-મિત્ર થયો. હું તદ્દન નિરાશ થયો.

એક દિવસ હું તથા મારા એક ડોકટર મિત્ર ગપ્પાં મારતા બેઠા હતા. તેણે મને સહેજ મારા દરદ વિષે પૂછ્યું. મેં કંટાળીને તેને જણાવ્યું કે, "તમારાં બધા પુસ્તકો દરિયામા ફેંકી દો અને છોડી દો એ બધી દરદો સુધારવાની વાતો." તેણે મને તરત કહ્યું કે, "પ્રથમ તમે જમતા જમતા પાણી પીવાની ટેવ છોડી દો અને પછી મને કહેવું હોય તો કહેજો" મેં દવાખાને પુષ્કળ પૈસા વાપર્યા હતા અને હવે એક પાઈ પણ એ ખાતે વાપરવી નહિ એવો ઠરાવ કર્યો હતો. તેથી આ વગર ખર્ચનો ઇલાજ કરી જોવાને કાંઇ હરકત હતી નહિ. એટલે તેજ દિવસથી તે પ્રમાણે વર્તવા નિશ્ચય કર્યો.

પહેલા ચાર પાચ દિવસ મને થોડો ત્રાસ થયો. વચમાં પાણી પીધા વગર જમવાનું મને ભાવેજ નહિ. પણ પછીથી ટેવ પડી ગઇ. હજી તેજ પ્રમાણે ચાલે છે. આ ૧૭–૧૮ વરસમા મને એક પણ વખત પેટપીડા ઉપડી નથી અને તેની શકા પણ આવી નથી. જમ્યા પછી અને બીજા જમણ પહેલા ગમે તેટલા વખત હું પાણી પીઉં છું, માત્ર જમતાં જમતા વચમાં વચમા પીતો નથી. આ રીતે પીવાનો ફેરફાર કરવા માત્રથી મારૂં ભયંકર દરદ ગયું. —ગ. કે. ઉતુરકર

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાથી)



૯-અનારોગ્યનાં બે કારણો

(લેખક—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

આરોગ્ય શું અને એ કેવી રીતે મેળવી શકાય, એને વિષે જો આપણી પાસે સાચું જ્ઞાન હોય તો આપણે જરૂર દવાઓની ગુલામીમાંથી મુક્ત થઇ શકીએ. પણ કમનસીબે આ પ્રચારયુગમા મોટા ભાગના લોકો આ વિષયને લગતું જ્ઞાન, સાચાને બદલે જૂઠું, અને પૂરાને બદલે અધકચરૂ ધરાવતા હોય છે.

એજ રીતે રોગ શુ છે અને એ શી રીતે થાય છે, એ વિષે પણ લોકોને બહુજ અસ્પષ્ટ, ભ્રામક અને ભૂલભરેલા ખ્યાલો હોય છે.

માનવી જ્યારથી વિચાર કરતો થયો ત્યારથી એણે આ વિષય ઉપર અવલોકન, અનુમાન, ચિંતન અને મનન કરીને આ બાબત વિષે સત્ય ખોળવાનો પ્રયત્ન કર્યાજ કર્યો છે.

આ વિષયને લગતો જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એકઠો થયો છે, એ ઉપરથી એમ જરૂર કહી શકાય કે આપણા વડવાઓ જેટલા આપણે આજે અંધારામા નથી. જો કે જીવન અને મરણ, રોગ અને આરોગ્ય, શરીર અને જીવનતત્ત્વ એ વિષયોને લગતું આપણુ જ્ઞાન બહુ અલ્પ છે, તો પણ નીચે જે સિદ્ધાંતો રજુ કરવામા આવ્યા છે, એ જો સાચા ન હોય તો પણ સત્યની વધુમાં વધુ નજદીક છે, એમ ખાતરીપૂર્વક કહી શકાય.

પહેલા તો આપણે એ જોઇએ કે માનવીની જીવનમર્યાદા કેટલી ? આ પ્રશ્નનો કશો ચોક્કસ જવાબ આપી શકાય એમ છે જ નહિ. એક બાજુએ જન્મીને તરતજ મરતા બાળકો અને બીજી બાજુએ મરજી મુજબ જીવન લબાવતા યોગીઓ જોઇને આપણને ઉમરના કયા આકડા ઉપર આંગળી મૂકવી એની સમજણ પડતી નથી. યોગીઓનો પ્રશ્ન બાજુએ મૂકીએ તો પણ ઇંગ્લાંડમા ૨૦૭ અને ચીનમા ૨૫૦ વર્ષના દીર્ઘજીવીઓના નામો તબીબી-ચોપડે ચડયા છે. આમ હોવાથી માણસે અમુક ઉમરે મરવુંજ જોઇએ એમ આપણે ખાત્રીપૂર્વક કહી શકીએ નહિ.

બીજી બાજુ જોઇએ તો જગતના શાણામા શાણા શરીરશાસ્ત્રીઓ કહી રહ્યા છે કે, માનવીના દેહની રચના એવી અપૂર્વ છે કે એનો નાશ થવોજ ન જોઇએ।

આ રીતે જોઇએ તો 'કુદરતી મોત' એ વિજ્ઞાનને મન એક ...રે અને અણઉકલ્યો કોયડો છે.

મોત સ્વાભાવિક છે એમ માની લઇએ, તો પણ ઘડપણની શરૂઆત કઈ ઉંમરે થવી જોઇએ, એ વળી પાછું નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. કેટલાક ત્રીસ વર્ષે બુઢ્ઢા થાય છે અને કેટલાકના એંસી વર્ષની વયે પણ બધા વાળ કાળા અને દાંત સાબૂત હોય છે!

ઘડપણ અને મોત સ્વાભાવિક છે કે નહિ એ વાદવિવાદનો વિષય હોઈ શકે, પણ રોગો તો અસ્વાભાવિકજ છે એ નિર્વિવાદ છે. અર્વાચીન આરોગ્યશાસ્ત્રના વિચારપ્રવાહોથી પરિચિત લોકો એમ ચોક્કસપણે માને છે કે, સાજા રહેવું માંદા પડવું એ આપણા હાથની વાત છે. તેઓ માને છે કે, કારણ સિવાય કોઈ રોગ થતોજ નથી!

દવા, દુવા ને ધૂણવાથી રોગો મટાડવા માટે તબીબ, ફકીર અને ભૂવાને ત્યા દિનરાત ભમતા લોકો ભાગ્યેજ વિચાર કરે છે કે 'રોગનું કારણ શું?'

આજસુધીમાં આશરે ૨૪૦૦ રોગો ખોળી કાઢવામા આવ્યા છે; અને જો કે દરેક રોગને જુદા જુદા નામથી ઓળખવામા આવે છે, તોપણ એમને ઉત્પન્ન કરનારા શારીરિક કારણો તો બેજ છે–ઝેર અને ભૂખમરો. દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા એકેએક રોગને માટે, આ બેજ કારણો જવાબદાર છે.

હવે, ઝેર એટલે શું? એક તો કોઇપણ જરૂરી વસ્તુનો અતિયોગ એ ઝેર. બીજું, પ્રાણીમાત્રના દેહના ધારણ, પોષણ અને સત્ત્વસંશુદ્ધિ માટે જે જે પદાર્થો બિનજરૂરી કે નુકસાનકારક હોય, એ બધાને ઝેર કહી શકાય; અને ભૂખમરો એટલે શરીરને જરૂરી તત્ત્વોનો હીનયોગ અથવા તો સમૂળગી અછત.

જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા સૌ રોગોનું મૂળ તો એકજ હશે, એવો કંઇક ઝાંખો ખ્યાલ પ્રાચીન કાળમા એકાદ બે લેખકોને આવેલો. આ દેશમા લખાએલો **सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मलाः।** એ શ્લોક આ વસ્તુજ જણાવે છે. ગ્રીક લેખકોમા પ્લેટોએ પણ આવોજ ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો.

પણ આ સત્યનો સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર તો આજથી આશરે પચાસ વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મહર્ષિ લૂઈ કુહનેને થયો. એમણે જગતના ઇતિહાસમાં પહેલીજ વાર એ વસ્તુ સિદ્ધ કરી કે, સૌ રોગોનું મૂળ શરીરમાં ભરાએલો બિનજરૂરી કચરો–વિજાતીય દ્રવ્યજ છે. એમના સિદ્ધાંતનો સાર એ છે કે 'શરીરમા બિનજરૂરી તત્ત્વોનો સંચય થવાથી રોગ અથવા માંદગીને નામે ઓળખાતી અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે.' સાથે સાથે એમણે એ પણ સિદ્ધ કર્યું કે જંતુ એ રોગનું 'કારણ' નથી, પણ 'પરિણામ' છે.

થાય છે, અને એ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાથી આ રોગો મટી જાય છે. કબજિયાતમાં પણ આ તૂટ અમુક અંશે જવાબદાર છે. એ હમણાંજ શોધાયું છે.

સ્કર્વી નામનો દાંતના પારાનો રોગ પ્રજીવક 'ક'ની તૂટથી થાય છે.

બાળકોને થતો અસ્થિશોષ નામનો રોગ મટાડવા માટે પ્રજીવક 'ડ'નો ઉપયોગ આજે આખીયે દુનિયા ઉપર થઇ રહ્યો છે.

વંધ્યત્વનાં અનેક કારણોમાંનું એક કારણ પ્રજીવક 'ઇ'નો અભાવ છે.

ક્ષારો પણ પ્રજીવકો જેટલાજ અગત્યના છે. સૌ ક્ષારોમાં વધુમાં વધુ અગત્યનો ચુનો છે. ચુનો, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન 'ડી'ની તૂટમાંથી પાયોરીઆ જેવાં દર્દો ઉભાં થાય છે. ક્ષયરોગનાં કારણોમાં ચુનાનો અભાવ એ મોટું કારણ છે, એમ હવે માનવામાં આવે છે અને ભરપૂર ચુનાના ખોરાક ઉપર રાખવાથી ક્ષયના દર્દીઓના મરણ–પ્રમાણમાં ખૂબ ઘટાડો થયો છે.

આપણા ગળામાં આવેલી થાયરોઇડ ગ્રંથીમાં થતો ગોઈટર નામનો રોગ આજ સુધી વૈજ્ઞાનિકોને મૂંઝવતો હતો. આ રોગ થવાનું કારણ આયોડીનનો અભાવ છે, એ હવે સિદ્ધ થયું છે. જે બાળકોના ખોરાકમાં આ તત્ત્વનો અભાવ હોય છે, એમની તંદુરસ્તી નબળી રહે છે, ઉંચાઇ વધતી નથી અને ભણવામાં ઠોઠ રહે છે. જે માબાપોને પોતાના બાળકોના અને શિક્ષકોને અમુક વિદ્યાર્થીઓના–બુદ્ધિ વિકાસમાં ખામી લાગતી હોય, એમણે અન્ય ઉપાયો સાથે, આહારસુધારા તરફ નજર દોડાવી જોવી.

પાંડુરોગ લોહના અભાવથી થાય છે, એ હજારો વર્ષથી જાણીતી હકીકત હતી, પણ હવે એમ મનાય છે કે એ લોહ અને તાંબુ બંનેના અભાવથી થાય છે.

સંધિવા 'પોટેશિયમ ક્ષારો'ના અભાવથી થાય છે. ડેનમાર્કના મશહૂર આહારશાસ્ત્રી હિન્ડહેડેએ બટાટાના ખોરાકથી અનેકનો સંધિવા મટાડયો છે, તેમજ આ દિશામાં અનેક કિંમતી શોધખોળો કરી છે.

આ રીતે વિજ્ઞાન જેમ જેમ આગળ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે એ વસ્તુ સિદ્ધ કરે છે.

આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર ડૉ. વીલે જેવા દષ્ટાએ કહ્યું હતું કે, 'ખોરાક એ ભવિષ્યની દવા થશે.' એની દીર્ઘદષ્ટિ અને ડહાપણ, એ વખતે તો એના તબીબ મિત્રોની દૃષ્ટિએ એવું ચક્રમપણુંજ હતું!

પણ આજે આપણે એની ભવિષ્યવાણી સાચી ઠરતી જોઇએ

છીએ. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમા રોગો મટાડવા માટે દુનિયાભરમા ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે દવાઓનો ઉપયોગ ઘટતો ચાલ્યો છે અને ખોરાકોનો વાપર વધતો ચાલ્યો છે. એના જમાનામા ખોરાકથી એક રોગ મટતો, આજે વીસ મટે છે.

જો કે ક્ષારોના કાર્ય વિષેની ચોક્કસ માહિતી મળવાની શરૂઆત ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમા જર્મનીના નિસર્ગોપચારક ડૉ. લામ નથી થઇ છે, તો પણ એને લગતી અમુક અનુભવસિદ્ધ માહિતી આપણા દેશી વૈદકમા પણ હતી. વનસ્પતિના રસો, ચોખાનુ ધોવણ, મધ વગેરે વસ્તુઓ અનુપાનમા આપી, શરીરના ખૂટતા ક્ષારો પૂરા કરવાની એમની યોજના પ્રશસનીય હતી

આ ક્ષારો શરીરમા ખૂટવાનુ કારણ શુ છે અને એમને લેવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો કયો, એ વિષય તો એક સ્વતંત્ર લેખ માગી લે છે, છતાં આટલા ઉપરથી આપણી આગળ પાચ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ થાય છે —

(અ) પ્રથમ ખોરાક, યોગ્ય રીતે લેવો જોઇએ, જેથી એ શરીરમા જઇને ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે

(બ) દારૂ, અફીણ, તમાકુ, ચા, કૉફી અને અન્ય ઓછુવત્તુ વિષ ઉપજાવનારા વ્યસનોથી દૂર રહેવુ જોઇએ.

(ક) દવાઓ, સીરમો, વેક્સીનો, એન્ટી-ટોક્સીનો અને પેટન્ટ દવાઓથી પણ ઉપરના કારણોસર દૂર રહેવુ જોઇએ.

(ડ) ખોરાક એવો લેવો જોઇએ કે જે શરીરને જરૂરી સૌ તત્ત્વો પૂરાં પાડે અને કોઈ તત્ત્વની ખોટ ન પડવા દે.

(ઇ) શરીરના જૂનાં ઝેરોનો, ઉપવાસ, જલચિકિત્સા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યપ્રકાશની મદદથી નિકાલ આણવો.

આટલુ જો બરાબર કરી શકીએ તો સાજા થવાની અને સાજા રહેવાની ચાવી આપણા હાથમાં આવી ગઇ છે, એમ માની શકાય

રોગ અને મોતના અસ્પષ્ટ ડરને બદલે, આપણને આત્મરક્ષણ માટે ઝેર અને ભૂખમરાના સ્પષ્ટ ડરની જરૂર છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૩ના " કુમાર " માસિકમાથી)



१०—आयुर्वेदनी महत्ता

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અત્યારે એલોપથીની બોલબાલા છે. સર્વત્ર પશ્ચિમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઉપર ચાલતાં મોટાં દવાખાનાં જોવામાં આવે છે. લાખો રૂપિયા સરકાર તેની પાછળ ખર્ચી રહી છે. આવા વખતે ઘરગથ્થુ દવાઓ વિષે લખનાર વખતે ઉપહાસ પાત્ર પણ થાય; પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ દેશમાં હજી સકલ સમાજની માગને પહોંચી વળે એટલાં દવાખાના નથી. દસ માઇલ વચ્ચે ભાગ્યે એક વિલાયતી દવાખાનું હોય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ છે એટલે હજી ઘરગથ્થુ દવાઓને માટે ઘણો અવકાશ છે. દવાખાનાં વચ્ચે વસનાર શહેરીઓ માટે પણ આ જ્ઞાન ઓછું આવશ્યક નથી. હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે તો પછી ઘરગથ્થુ દવાઓના જ્ઞાનની જરૂર અનિવાર્ય છે. જે દેશના લોકોની દરરોજની સરેરાશ આવક પૂરા બે આના નથી તે દેશના લોકો માટે સુપ્રાપ્ય અને સસ્તી દવાઓની જરૂર જેવી તેવી નથી.

અત્યારે દર વર્ષે કરોડોની દવાઓ પરદેશોથી હિંદમાં આવે છે. દિન ઉગે ડૉક્ટરોના ટેબલ ઉપર ૪–૫ દવાઓના નમૂનાઓ આવીને પડે છે અને આ શાસ્ત્રીય કહેવાતા જમાનામાં આ દવાઓનો ઝપાટાબેર પ્રચાર થાય છે. સારામાં સારા ગણાતા ડૉક્ટરો આ જાહેરખબરીઆ દવાઓ વાપરતા દેખાય છે. ડૉક્ટરોની આ દશા છે એટલે તેમના તરફ માનની નજરથી જોનાર આમવર્ગ પણ પેટંટ દવાઓ તરફ ધસ્યે જાય છે. પરદેશી વેપારીઓનું પ્રચંડ પ્રચારકાર્ય ભલભલાનાં મનને વિહ્વળ બનાવી મૂકે એવું હોય છે. પરિણામે દૈનિક છાપાં, અઠવાડિકો, માસિકો અને પુસ્તકોના પાનાં પરદેશી દવાઓની જાહેરખબરોથી ખીચોખીચ ભરાયેલાં જણાય છે. આ વેગને અટકાવવાની માનુષી હાથમાં તાકાત હોય એમ લાગતું નથી. એક આનાની દવા એક રૂપિયામાં વેચાય છે. અજ્ઞાન જનસમાજ આ વહેણમાં ઘસડાઇ રહ્યો છે. આવા સમયમાં દેશી ઓસડિયા વિષે લખવાની જરૂર ઘણી જ તીવ્ર રીતે લાગે છે.

ડૉક્ટરો દવાઓનાં મદ્યાર્કો (આલ્કોહોલિક ટિંક્ચર્સ) વાપરે છે. આ મદ્યાર્કો આપણા દેશના વતનીઓને અનુકૂળ નથી આવતાં. મદ્યાર્કો કરતાં જે દ્રવ્યોમાથી એ અર્કો બનાવવામાં આવે છે તે દ્રવ્યો કવાથ, ચૂર્ણ કે ગોળીના રૂપમાં વાપરવાં એ વિશેષ ફલદાયી છે એમ વિદ્વાનો કહી રહ્યા છે. આદુના રસ કરતાં આદુનો ટિંક્ચર વધુ ફલદાયી નથી. સાટોડીના કવાથમાં જે મૂત્રલ અને શોથઘ્ન શક્તિ છે તે

એના મદ્યાર્કમાં કે સત્ત્વમાં નથી એમ અનુભવથી હું કહી શકું છું. અત્યારે ગળો, પિત્તપાપડો, લીંમડો, કરિયાતુ, સપ્તપર્ણ, સાટોડી, કડાછાલ, ખીલી, અરડુસી વગેરેનાં મદ્યાર્કો કે સત્ત્વો વપરાય છે; પરંતુ આ દવાઓના અર્કો કરતા તાજી ઔષધિઓ વાપરવી વિશેષ હિતાવહ છે—ખર્ચની અને ગુણની બને દષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી છે.

જ્યારે પૃથ્વીના પડ ઉપર ઇતર દેશના લોકો જંગલી દશામાં ભટકતા ત્યારે હિંદુસ્તાને સર્વ દિશામા અદ્ભુત પ્રગતિ સાધી હતી. તત્ત્વજ્ઞાનમા તો હિન્દની ખ્યાતિ છેજ; પરંતુ વિજ્ઞાનના ઇતર ક્ષેત્રોમા હિન્દનો ફાળો જેવો તેવો નથી. લડાઇમાં કપાયેલા નાકહોઠને સાધવાની શસ્ત્રક્રિયા (પ્લાસ્ટીક સર્જરી) ગયા વિશ્વયુદ્ધમા સફળ થઇ, જ્યારે તેજ શસ્ત્રક્રિયા સુશ્રુતના વખતમા હિન્દના શસ્ત્રવૈદ્યો કરતા આજથી બે હજાર વર્ષ પહેલા જ્યારે અલેકઝાન્ડર હિંદમાં આવ્યો ત્યારે આપણા ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યોની કુશળતા ઉપર તે મુગ્ધ થઇ ગયો હતો અને પોતાની સાથે કેટલાક ચિકિત્સકોને તેડી ગયો હતો. એમની પાસે એણે સંસ્કૃત ભાષામાંથી વૈદકનાં કેટલાક પુસ્તકોનાં ભાષાંતરો પણ કરાવ્યા હતાં.

હિંદની આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ખલીફ અલ-મન્સુરના વખતમાં અરબસ્તાન તરફ ખૂબજ આવકાર પામી હતી. આજ ખલીફે ચરક-સુશ્રુતનાં ભાષાંતરો અરબી ભાષામા કરાવ્યા. વખત ગયે આ અરબી ભાષાંતરોનુ લેટીનમા ભાષાંતર થયું અને આ લેટીન ભાષાંતરો દ્વારા હિંદનુ વૈદક છેક સત્તરમી સદી સુધી યુરોપના દેશોના વૈદકને ઋણી બનાવી રહ્યુ હતુ આરબો પાસેથી ગ્રીકો શીખ્યા અને ગ્રીકો પાસેથી રોમનો શીખ્યા એમ પરંપરા ચાલી અને આમાથી પાશ્ચાત્ય વૈદકે પોતાનુ ખોખુ ખડુ કર્યુ. ડૉ. વાઇઝ, હર્નલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનો આ વાતને અનુમોદી રહ્યા છે

બુદ્ધકાળ સુધી હિંદમા શસ્ત્રક્રિયાનો વિકાસ આશ્ચર્યમુગ્ધ કરી નાખે તેવો હતો સુશ્રુતસંહિતા (મૂળ સુશ્રુતસંહિતા તો મળી નથી; પરંતુ મૂળ ઉપરથી જે ભાગ બે ત્રણ વિદ્વાનોએ સંગ્રહેલો છે, જે અત્યારે સુશ્રુતસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.) જોનારને ખાત્રી થશે કે લડાઇઓમા શસ્ત્રવૈદ્યો સાથે જતા (હાલમા જેમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો યુદ્ધમાં જાય છે તેમ) અને એક વાળના બે ભાગ કરી શકે એવા સૂક્ષ્મ ધારવાળા અસ્ત્રશસ્ત્રોથી શસ્ત્રક્રિયા કરતા. આંખના મોતીઆનુ પ્રથમ ઓપરેશન સુશ્રુતે કર્યું છે. મૂઢ ગર્ભ (સીસેરીઅન સેકસન), પથરી વગેરેના ઓપરેશનોનો સુશ્રુતમા ઉલ્લેખ છે.

બૌદ્ધધર્મી અશોકે આ શસ્ત્રક્રિયાના વિકાસને જબરજસ્ત ફટકો આપ્યો. રાજ્યફરમાન બહાર પાડી શસ્ત્રક્રિયા કરનારને દંડવાની ધમકી

આપી. અહિંસાના પૂજારીને શસ્ત્રક્રિયામાં હિંસા જણાઇ અને પરિણામે અશોકના વખતથી શસ્ત્રક્રિયાનો હ્રાસ થતો ચાલ્યો અને કાળબળે તે તદન નષ્ટપ્રાય થઇ ગઇ.

દવાઓની બાબતમાં તો હજી દેશી દવાઓ પોતાનું સ્થાન ભોગવી રહી છે. પારો, હિંગુલ, સોમલ, હરતાલ, તાંબુ વગેરે ખનિજો અને ધાતુઓને ઉપયોગમાં લેવાનું માન આર્યોને ઘટે છે. ફણીધર સર્પોનું વિષ (કોથ્રા પોઇઝન) પ્રથમ હિંદુઓએજ વાપર્યું છે. સ્થાવર-જંગમ તમામ દ્રવ્યોને દવાઓ તરીકે વાપરવાની હામ હિંદુઓએજ ભીડી છે. સંગ્રહણીમાં છાસ, ક્ષયમાં સોનું, સોજામાં મીઠું ખાવાની બંધી, આ બધી આધુનિક વિજ્ઞાને અપનાવેલી વાતો માટે આર્યવૈદક ગર્વ લઈ શકે છે.

અરે, માણસોનાંજ નહિ પણ પશુઓનાં દવાખાનાં પણ આપણા દેશમાં આજથી હજારો વર્ષ પહેલા ચાલતા હતાં. હાથીઓ માટે દવાખાનાં હતાં, ઘોડાઓ માટે દવાખાનાં હતાં અને હસ્તિઆયુર્વેદ અને અશ્વવૈદક જેવા ગ્રંથો હજી આપણે વાચી શકીએ છીએ.

પરંતુ આ ભૂતકાળની મૂડીનાં ગુણગૌરવ ગાવામાં હવે આપણી મહત્તા નથી. સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા છે. એક વખતના પ્રતાપી દેશી વૈદક તરફ અત્યારે ઘૃણાની નજરથી જોવામાં આવે છે. પરદેશી ગુરુઓએ આપણા ડોકટરોની આંખે જે ચશ્માં પહેરાવ્યાં છે તે થકીજ બધું જોવામાં આવે છે. હિંદી સંસ્કૃતિના ઉચ્છેદમાં સબળ ફાળો આપતા આપણાં વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પરસંસ્કારમુગ્ધ અધ્યાપકો દ્વારા શિક્ષણ પામેલા આપણા હિન્દી ડોકટરોને દેશી વૈદક તરફ—અમુક ગણ્યા ગાંઠ્યા અપવાદો સિવાય—જોવાની કે જાણવાની કશી પડી નથી. આજ વર્ગ હજી એમ કહી રહ્યો છે કે દેશી વૈદકપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નહિ પણ અનુભવના પાયા પર રચાયેલી છે. જે દેશી વૈદકે ત્રિદોષવાદ શોધ્યો; દ્રવ્યમાં રહેલાં રસ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ જોયાં; હજારો દવાઓના ગુણ આલેખ્યા તે-વૈજ્ઞાનિક નહિ પણ અનુભવ પર રચાયેલી પદ્ધતિ મનાય છે. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ચોપ્રા (એમ. એ. એમ. ડી.) ના 'ઇન્ડીજીનસ ડ્રગ્સ ઓફ ઇન્ડિયા' નામના પુસ્તકમાથી એક ફકરો ટાંકી આ વિષય પર ઉડતી નજર નાખી આપણે આગળ વધીશું.

"વિજ્ઞાનના નહિ પણ ફક્ત અનુભવના પાયા પર રચાયેલી આ જૂની વૈદકીય પદ્ધતિઓના અભ્યાસથી કંઇ ફાયદો નથી એમ માનનારાઓનો પણ તોટો નથી; પરંતુ એમની દલીલ શુદ્ધ તર્ક પર રચાયેલી નથી. જે પદ્ધતિ આટલા સમય સુધી, સમયના પ્રહારો છતાં જીવતી રહી છે તેને અવૈજ્ઞાનિક કહીને એકદમ ધુતકારી શકાય નહિ.

આ સંબંધી યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સની (અમેરિકાની) પબ્લીક હેલ્થ સર્વીસના જનરલ ડૉ. હ્યુઝ. એસ. કમીંગનો અભિપ્રાય જાણવા જેવો છે. એમણે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, "કોઈ પણ વૈદકીય પદ્ધતિ અથવા તેને અંગેનો રીતરિવાજ જે હજારો વર્ષથી ચાલ્યો આવતો હોય તેનો કંઇક પાયો હોવો જોઇએ. ભલે પછી તેને આધુનિક વિજ્ઞાનનો ટેકો બહુજ ઓછો હોય. હજારો વર્ષોથી ચીનના લોકો હૃદયના રોગો માટે ટોડ માછલીના માથાનો ભુકો વાપરતા આવે છે અને હાલમા એડ્રેનેલીન જે હૃદયના રોગો માટેનું એક ઉપયોગી ઔષધ છે, તે આ માછલીના માથામા રહેલી ગ્રંથીઓમાં માલુમ પડયું છે! સૈકાઓ થયા, જ્યારે જ્યારે માથે મળીને કરેલા શિકારને વહેંચવાનો પ્રસંગ આવતો, ત્યારે ગોરા શિકારીઓ જનાવરનું માંસ લઈ જતા અને તેમના અમેરિકન ઇન્ડિયન સાથીઓ એ જનાવરનું કલેજું (લીવર) લઇ જતા. કલેજુ લઈ જવાની આ બીના તે લોકોના પછાતપણાના અને અજ્ઞાનના પુરાવારૂપે લેખવામા આવતી; છતા છેલ્લા પાંચ વર્ષોમા કલેજાની પોષકશક્તિ સ્વીકારવામાં આવી છે અને પાંડુરોગીઓને તે આપવામાં આવે છે. આ બધું જોતા જૂની પદ્ધતિઓને નકામી ગણીને આપણે તરછોડી શકીએ નહિ; પરંતુ તેને શોધખોળ માટેના સૌથી યોગ્ય વિષયો ગણી શકાય." × × ×

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાથી)

११–आयुर्वेदने कोई रोग असाध्य नथी

(લેખક—શ્રી. એસ. કે. ભટ્ટ)

શહેરોમા વસતા તવંગર અને અંગ્રેજી ભણેલા સુધરેલા લોકોને અંગ્રેજી વૈદક પ્રત્યે ગમે તેટલો પક્ષપાત હોય તો પણ અત્યારના સંજોગોમા ગામડાના અને શહેરોના ગરીબ લોકો અંગ્રેજી દવાઓનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડૉક્ટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ સંભવિત લાગતું નથી.

પોતાને સર્વજ્ઞ માનતા સરકારી હોસ્પીટલોના સરજ્યન જનરલો એલોપથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માને છે અને બીજી ઔષધ પદ્ધતિની અનુભવ સિદ્ધ માહિતીના અભાવે તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને તુચ્છ માની લે છે.

દેશી દવાઓથી આરામ

ડૉકટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમા અને શસ્ત્ર-કર્મમાં સર્વોત્તમ

છે તેની કોઇ ના પાડી શકે તેમ નથી છતાં સરકારી હોસ્પીટલોમાં હમેશાં શસ્ત્રસાધ્ય દરદીઓ વધુ હોતા નથી. એ હોસ્પીટલોના ૯૫ ટકા દરદીઓ સામાન્ય સાધારણુ દરદોથીજ પીડાતા હોય છે. તેઓ ડોકટરોની દવાઓ કરતા વૈદ્યો-હકીમોની દેશી દવાઓથી જલદી આરામ મેળવી શકે છે.

પખવાડીઆ પહેલાં મુંબઇમાં ભરાએલી પ્રથમ મુંબઇ પ્રાંતીય મેડીકલ લાઇસેન્શીએટ પરિષદના સ્વાગતાધ્યક્ષે તેમના ભાષણમાં કહ્યું છે કે લાખ્ખો ગામડાં હાલમાં વૈદાં અને મંત્રમંત્રાદીના વજ્રલેપી પાશથી સપડાયેલાં છે. તેમનું આ કથન સત્યથી વેગળું છે. જો તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોના ઔષધાલયોની મુલાકાત લે તો જણાશે કે દર વર્ષે કરોડો માણુસો શાસ્ત્રીય આયુર્વેદીય અને યુનાની ઉપચારોથી સારા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ નામાંકિત ડોકટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ પણ એ પદ્ધતિના ઉપચારોથી રોગમુક્ત બને છે.

ગામડાંની કફોડી સ્થિતિ

ગામડાંની અજ્ઞાન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત આપવા માટે તેમણે સરકારને ઠેરઠેર ક્લીનીકો સ્થાપવા ભલામણુ કરી છે. તેમની આ ભલામણુને ટેકો આપતાં પહેલાં હિંદના આરોગ્યને લગતા સને ૧૯૩૫ના સરકારી રીપોર્ટમાં પ્રગટ થયેલા કેટલાક આંકડાઓ આપણે વિચારવા જોઇએ. આ રીપોર્ટ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે એ વર્ષમાં હિંદમા હોસ્પીટલોની સંખ્યા માત્ર ૬૭૦૦ જેટલી હતી. હિંદની વસ્તી જોતાં ૪૦૧૮૫ માણુસ દીઠ એક હોસ્પીટલ ઘણી ઓછી કહેવાય. શહેરો કરતાં ગામડાંની સ્થિતિ વધારે કરૂણા ઉપજાવનારી છે, કારણકે ૪૩૧૩ હોસ્પીટલો ગામડાંમાં વસતી ગ્રામ્ય જનતાનું આરોગ્ય જાળવી શકે નહિ. ૬૧૮૭૪ માણુસની ગ્રામ્ય વસ્તી દીઠ એક હોસ્પીટલ પૂરતી ન ગણાય. મુંબઇ ઇલાકાના આંકડા તો વધારે નિરાશાજનક છે કારણુકે તેના ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં ૧૦૩૬૭૨ માણુસોની વસ્તી દીઠ માત્ર એક હોસ્પીટલ છે. ટુંકમાં મુંબઈ શહેરમાં જો બાર હોસ્પીટલો હોય તો તેની વસ્તીની જે કફોડી સ્થિતિ થાય તેથી પણ વધારે કફોડી સ્થિતિ આ ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં વસતી ગરીબ જનતાની છે.

સેવાનો સાચો સન્માર્ગ

પરીષદના પ્રમુખ ડો. જોસેફ બેન્જામીને તેમના ભાષણમાં સઘળા લાઇસેન્શીએટ ડોકટરોને ગામડાંઓમાં જઇ ગરીબ ગ્રામ્ય જનતાને શુદ્ધ અને નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવે તબીબી રાહત આપવાને અપીલ કરી છે અને સુખાકારી પરત્વે ઘોર અજ્ઞાન સેવતી ગરીબ જનતાને વેઠવો પડતો પારાવાર ત્રાસ દૂર કરવા તેમને સેવાનો સાચો સન્માર્ગ બતાવ્યો છે.

ચોમાસાની ઋતુમાં ગામડામાં મેલેરીઆ ઘેર ઘેર ફાટી નીકળે છે. આ વર્ષે ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં મેલેરીઆની માંદગીએ હજારો માણસોનો ભોગ લીધો છે. ક્ષયનો ફેલાવો પણ ગામડાંમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. બાળમરણ અને સુવાવડથી નીપજતાં મરણની સંખ્યા પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. પ્રમુખ સાહેબની સલાહ માન્ય કરીને લાઇસેન્શીએટ ડૉક્ટરો નિસ્વાર્થ સેવા બજાવવા જાય એવો સંભવ જણાતો નથી કારણકે ત્યાં તેમને શહેરો જેટલી કમાણી કરવાનાં ક્ષેત્ર મળે એમ નથી. આથી યોગ્ય તબીબી સારવાર ન મળવાના કારણે પારાવાર દુઃખ સહન કરી વગર વાંકે મરતી ગામડાંની અજ્ઞાન અને સાધનવિહિન જનતાને જરૂરી તબીબી રાહત મળી શકે એમ નથી.

મુંબઇ સરકારના આરોગ્ય ખાતાના મહાસભાવાદી પ્રધાને ગામડાંમાં વસવાટ કરી ગ્રામ્ય જનતાને નિસ્વાર્થ અને શુદ્ધ સેવા ભાવે તબીબી રાહત આપવા ઇચ્છા રાખતા અનુભવી ડૉક્ટરોને અખતરા તરીકે જરૂરી સબસીડી યા આર્થિક મદદ આપવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી છે પરંતુ તેથી ગ્રામ્ય જનતાને તબીબી રાહત આપવાના પ્રશ્નનો સંતોષકારક ઉકેલ થઈ શકતો નથી. જો સરકાર અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ સાથે મળીને એક બીજાના સહકારથી ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં જરૂરી હોસ્પીટલો અને દેશી દવાખાનાં ખોલે અને દાનવીર શહેરીઓ પાસેથી નાણાંની મદદ મેળવે તોજ ગ્રામ્ય જનતાને થોડી ઘણી તબીબી રાહત આપી શકાય એમ છે.

તબીબી સંસ્થાઓની અછત

કમભાગ્યે હિંદમાં તબીબી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓની પણ ઘણીજ ખોટ છે. પાંત્રીસ કરોડની વસ્તીવાળા દેશ માટે ૧૦ તબીબી કૉલેજો અને ૨૮ સ્કૂલો ઘણીજ ઓછી કહેવાય. આખા મુંબઈ ઈલાકામાં માત્ર બે તબીબી કૉલેજો અને ૫ સ્કૂલો છે. ગ્રામ્ય જનતાની અસાધારણ જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા આટલી સંસ્થાઓ પૂરતી નથી. સરકારે વહેલામાં વહેલી તકે નવી તબીબી કૉલેજો ખોલવી જોઇએ અને લાઇસેન્શીએટ ડૉક્ટરોને બે વર્ષ શિક્ષણ લીધા પછી એમ. બી. બી. એસ. ની પરીક્ષામાં બેસવાની છૂટ આપવી જોઇએ. એટલુંજ નહિ પણ તેણે સખ્ત કાયદો કરીને ઉંટ-વૈદો અને બનાવટી ડૉક્ટરોને પ્રેકટીસ કરતાં બંધ પાડવા જોઇએ અને આયુર્વેદ તેમજ યુનાની વૈદકના શિક્ષણને ઉત્તેજન આપી તાલીમબદ્ધ અનુભવી વૈદ-હકીમોને ગ્રામ્ય જનતાની સેવા કરવાની તક આપવી જોઇએ.

દેશી વૈદોના ચમત્કાર

હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકીય વિદ્યાએ એક વેળા આગળ વધેલા આયુર્વેદશાસ્ત્રને પછવાડે નાખ્યું છે પરંતુ એ શાસ્ત્રને જો પુનર્જીવન

આપી વિકસાવવામા આવે તો ગરીબ ગ્રામ્ય જનતા પાશ્ચાત્ય ખર્ચાળ પદ્ધતિથી બચી શકે એમ છે.

દયાળુ ઈશ્વરે આપણા દેશમા જાતજાતની તાજી વનૌષધિની એટલી બધી સ્વાભાવિક ઉત્પત્તિ કરી છે કે આપણને પરદેશી દવાઓ વાપરવાનો પ્રસગજ આવે નહિ

આયુર્વેદ અને યુનાની ગ્રથોમા સર્વ પ્રકારના રોગ, તેમનાં લક્ષણુ, નિદાન અને ઉપચારોનુ વિસ્તૃત વર્ણન આપેલુ છે પરદેશી પેટન્ટ દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરતા દેશી દવાઓથી અનેકગણી સફળ રાહત મેળવી શકાય છે. ઘણીવાર ડોશીમાની દેાઢીયાની દવાથી અસાધ્ય રોગો મટી જાય છે અને ગામડાના સાદા ઉપચારથી જીવન ભરના મહારોગો નાબૂદ થાય છે. ડોકટરોએ હાથ ધોઈ નાખેલા કેસો પણ આયુર્વેદિક પ્રયોગોથી સફળ થયાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે. હવે કોણ કહી શકશે કે આયુર્વેદના ઔષધિ પ્રયોગો અને યુનાની નુસખાઓમા રોગ હરવાનો ચમત્કાર નથી?

(તા ૨-૧-૩૮ના "મુબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાથી)

१२—एलोपथी के होमीयोपथी ?

(લેખક -શ્રી રમણુલાલ એન્જીનીઅર)

આજના મસ્કૃત માનવીના દર્દો વધારવામા એલોપથીની ઝેરી દવાઓએ જબ્બર ભાગ ભજવ્યો છે, એ નિસશય છે જગતમા બીજી એકપણ એવી ચિકિત્સા-પદ્ધતિ નથી કે જેણે પોતાના ઔષધ કોપગા આટલા વિષો એકઠા કર્યા હોય

અનેક ચિતકોએ એ વસ્તુ વારવાર કહી છે કે, એલોપથી રોગો મટાડવા કે ઘટાડવાને બદલે વધારતી ચાલી છે કેન્સર જે બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યુ છે, એને માટે એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, જીવનેણ રસીઓ, અને ફરજીયાત વેકસીનેશનજ જવાબદાર છે

આ પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે અનેક રસ્તાઓ રજૂ કરવામા આવ્યા છે કોઈ હોમીયોપથીની હિમાયત કરે છે, કેટલાક આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર માટે આગ્રહ રાખે છે અને કેટલાક નિસર્ગોપચાર તેમજ શરીરવિશ્રામ તરફ ઢળે છે

તા. ૨ જી એપ્રીલે વડી ધારાસભામા એક મહત્વનો ઠરાવ પસાર થયો છે મિ ગીયાસુદ્દીનનો સરકારી દવાખાનાઓમા હોમીયોપેથીક દવાઓ વાપરવાનો ઠરાવ ૪૪ વિરુદ્ધ ૩૬ મતે પસાર થયો છે અમે

આને એક પ્રગતિશીલ પગલું માનીએ છીએ અને એટલા માટે તેને આવકારીએ છીએ.

હોમીયોપથીની દવાઓ એલોપથીની દવાઓને મુકાબલે બહુજ ઓછી નુકસાનકારક છે. હોમીયોપથીનું મરણ પ્રમાણ પણ એલોપથીથી ઓછું છે.

આ એકજ ઠરાવનો જો બરાબર અમલ થાય તો લાખો જિંદગીઓ બચી જાય.

નેચરોપથીની નજરે જોતાં, હોમીયોપથી એ એલોપથી કરતાં બહુ નાનું અનિષ્ટ છે.

આપણે એવી આશા રાખીશું કે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓનો પ્રગતિશીલ વિચારપ્રવાહ હોમીયોપથીથીજ અટકી નહી જાય, પણ એ નેચરોપથી અને શરીરવિકાસ સુધી પહોંચશે.

આજે હિન્દભરમાં હોમીયોપથીનું સન્માન વધતું ચાલ્યું છે. ત્રાવણકોર અને વડોદરાના પ્રગતિશીલ દેશી રાજ્યોએ એને અપનાવી છે. મદ્રાસ સરકારે ગામડાંનાં દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથી રાખવાનો હુકમ બહાર પાડયો છે. કલકત્તાની કોરપોરેશન દર સાલ એની પાછળ પૂરતાં નાણાં ખર્ચે છે. વળી ધારાસભાના ઠરાવથી હોમીયોપથીને સર્વવ્યાપી થવા માટે એક મોટી તક મળી છે.

હવે પ્રજાનું લક્ષ્ય નિસર્ગોપચાર અને શરીરવિકાસ તરફ દોરવાની વધારે જરૂર છે. હજી અનેક જુલમી તબીબી કાયદાઓ નાબૂદ કરવાના બાકી છે. ગોઝારૂં 'વેક્સીનેશન' કોઈ પણ ભોગે નાબૂદ થવુંજ જોઇએ. બીજી અનેક રોગવર્ધક રસીઓ સામે જેહાદ જગાવ્યા વિના છુટકો નથી. આજે દુનિયાના દેશે દેશમાં 'વેક્સીનેશન' ફરજીઆત નાબૂદ કરવા માટે પ્રચંડ ચળવળો ચાલી રહી છે અને એના શુભ પરિણામો બધા જોઈ શકે એવાં છે.

આ દેશમાં મદ્રાસ અને આંધ્ર એ પ્રવૃત્તિમાં મોખરે છે. કમનસીબે ગુજરાત આ બાબતમાં સૌની પાછળ છે. અમદાવાદની રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટીએ પણ આ પ્રશ્નને ઉવેખ્યો છે, એ ખરેખર શોચનીય છે.

પૂરતા પ્રચારકાર્યથી, લોકમત જાગ્રત કરીને જ્યાં જ્યાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ હોય, ત્યાં ત્યાં આ પ્રશ્નનો પડઘો પાડીને 'વેક્સીનેશન' નાબૂદ કરવું જોઇએ. જો પ્રજામત જાગ્રત થાય તો ફરજીઆત 'વેક્સીનેશન' બહુજ સહેલાઇથી નાબૂદ થઇ શકે.

("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી.)

१३—बिजली से चमत्कारिक इलाज

मई के विशाल भारत में "'डाक्टर नेहरु और उनका चमत्कारिक इलेक्ट्रोकलचर" नाम का लेख श्रीहरिहरप्रसाद मिश्र एम. ए. एल–एल. बी. का लिखा निकला है. यों तो थोडा बहुत बिजली से रोगियों को लाभ पहुंचाया जाता रहा है, परंतु डाक्टर श्रीधर नेहरु ने जो इन्डियन सिविल सर्विस के एक प्रमुख सदस्य और अच्छे वैज्ञानिक भी हैं, बिजली के प्रयोगों को बहुत व्यापक रूप दिया है, जिससे आप प्राणीमात्र को लाभ पहुंचाते हैं. मैनपुरी में आपकी अध्यक्षता में 'इलेक्ट्रोकलचर एन्ड फ्रुट ग्रोअर्स असोसिएशन' स्थापित हुआ है. इसके मंत्री से पत्र-व्यवहार करने से पूरा विवरण और साहित्य मिल सकता है. अपने पाठकों के लाभार्थ मैं उक्त लेख का आवश्यक अंश उद्धृत करता हूं. —रा. गो.

डाक्टर नेहरु ने बडी खोज–बीन के बाद कुदरती बिजली का प्रयोग निकाला है. जिसे अंग्रेजी में इलेक्ट्राकलचर कहते हैं. इसका सिद्धांत वृक्ष, पशु, और मनुष्य पर एक सा ही लागू होता है. यह तो सभी जानते हैं कि जिस तरह हमारे शरीर में करोडों छिद्र हैं, इसी तरह वृक्ष में भी होते हैं, और जिस तरह हमारे शरीर का खून रगों द्वारा हरएक हिस्से के छिद्रों तक पहुंच कर उनमें हरकत पैदा करता है, इसी तरह पेडों में भी होता है, पेड में जो पानी और गैस पहुंचती है वह उसके प्रत्येक भाग में ऐसे छोटे छिद्रां तक ले जायी जाती है, जिससे उनमें हरकत पैदा होती है. उनकी हरकत से वृक्षों के शरीर में बिजली का संचार होता है. अगर इन हरकत करते हुए छिद्रों पर बाहरी बिजली का असर भी डालें, तो नतीजा यह होगा कि शरीर के अंदर की बिजली की ताकत और बढेगी और शरीर अधिक

ઉસે સંબન્ધિત કરકે ૨૦૦૦ વોલ્ટ સે એક મિનિટ તક સ્પાર્ક કીજિયે ઔર ફિર હાથ મેં રબર કા દસ્તાના પહન કર બિના હાથ સે છુએ હુએ ઉસે બો દીજિયે. ગાંવવાલોં કે લિએ જહાં ન મોટર હૈ ઔર ન બિજલી, સબસે સહલ તરીકા યહ હૈ કિ સબ લોગ મિલકર કિસી કબાડી કે યહાં સે કિસી પુરાની મોટર કા મૈગનેટ ખરીદ કર લેં. યહ અકસર ૧૨ આનેમે લેકર ૧૦) તક અચ્છા મિલ જાતા હૈ. એક મૈગનેટ એક છોટે ગાંવ કે લિએ કાફી હૈ. ઉસમેં બછડે સે, ચલાને કે લિએ એક દસ્તા લગવા લેના ચાહિએ. મૈગનેટ કા એક તાર ધાતુ કી તશ્તરી મેં જિસમેં બીજ રખા હો, સમ્બન્ધિત કરકે મૈગનેટ કો તીન ચાર મિનિટ ચલાને સે બીજમેં બિજલી આ જાયગી. એક દૂસરા તરીકા યહ ભી હૈ, કિ એક મિટ્ટી કે ઘડે મેં પાની ભર કર બીજ ઉસમેં ડાલ દીજિયે ઔર મૈગનેટ કા એક તાર ઘડે કે અન્દર પાની મેં ડાલ કર તીન-ચાર મિનિટ ચલાઇયે. ફિર બીજ કો ઉસી મેં પડે રખને કે બાદ નિકાલ કર બિના હાથ સે છુએ બો દીજિયે.

પૌધોં કે લિએ જાલી કા પ્રયોગ બહુત લાભદાયક સાબિત હુઆ હૈ. જાલી પીતલ કી નહીં, બલ્કિ લોહે કી મામૂલી પાંચ યા ૭ આને ગજવાલી ઇસ્તેમાલ કી જાતી હૈ જિસકા જાલ કરીબ એક ઇંચ ચૌડા હોતા હૈ. પૌધે કી જડ ઔર તને કી મોટાઇ કે હિસાબ સે ૧૦ ઇંચ લંબે ઔર ૬ ઇંચ ચૌડે ટુકડે કર લીજિએ ઔર સિર્ફ એક ટુકડા પૌધે કી જડ પર ચારોં ઓર સે ચિપટા કર ઇસ તરહ સે લગાઇયે કિ કરીબ દો ઇંચ જાલી મિટ્ટી સે ઉપર રહે ઔર બાકી હિસ્સા જડ કે સાથ લગા રહે. અગર કિસી શાખા પર આપકો જ્યાદા ફલ યા ફૂલ લગાના હૈ, તો ઉસ પર જાલી કી એક જૈકેટ-સી પહના દીજિએ. બસ, ઉસ પર બહુત સે ફલ્લે નિકલ આવેંગે. અગર બીજ ક્યારી મેં બોના હૈ, તો પહલે ૬ ઇંચ મિટ્ટી ખોદ કર બારીક કર લીજિએ ફિર જાલી ઇસ તરહ સે બિછાઇયે કિ ઉસકે ચારોં ઓર કિનારે કા હિસ્સા મિટ્ટી સે ઉપર રહે. ઉસ પર દો તીન ઇંચ ગહરી મિટ્ટી ફૈલા દીજિએ. બિજલી કા પાની ડાક્ટર નેહરુ કા રામબાણ હૈ. જૈસે ઉપર બતાયા જા ચુકા હૈ થોડી હી દેર મેં આપ મૈગનેટ દ્વારા બહુત-સા પાની બના સકતે હૈં. વહ પાની પૌધોં મેં દેના ચાહિએ. દેખા ગયા હૈ કિ બિજલી કા પાની સાધારણ પાની સે ૫૦ ગુના અધિક લાભદાયક હોતા હૈ. એક લોટા બિજલી કા પાની મામૂલી પાની સે ૫૦ ગુના અસર રખતા હૈ. જિન જગહોં મેં પાની કી કમી હૈ, વહાં બિજલી કા થોડા પાની ઉસકે અભાવ કી પૂર્તિ કર સકતા હૈ. આંધી આને પર તજરબા કરકે દેખા ગયા હૈ કિ જિન પેડોં મેં બિજલી કા પાની દિયા ગયા થા, ઉનકે ફલ બહુત કમ તાદાદ મેં ગિરે, ઔર જિનમેં સાધારણ પાની દિયા ગયા થા,

ઉનકે જ્યાદા તાદાદ મેં ગિરે. કારણ યહ થા કિ બિજલી કે પાની સે સિંચે હુએ પેડોં કે ફૂલ દવા કે બરદાસ્ત કરને કા જ્યાદા માદ્દા રખતે થે. બિજલી કા પાની દેને સે પત્તોં કા રંગ ગહરા હો જાતા હૈ, પત્તે જ્યાદા બડે હોતે હૈ ઔર આમ તૌર પર પેડ જલ્દી બઢતા ઔર મજબૂત હો જાતા હૈ.

પશુ

પશુઓંકો જ્યાદા બલિષ્ટ બનાનેકે લિયે ડાક્ટર નેહરૂકી તીન તરકીબેં મુખ્ય હૈં. પહલી યહ કિ ઉનકો ચારા સુબહ કો નિકલી હુઇ સૂર્ય-રશ્મિયોંકે સામને રખા જાય, જિસસે હાનિકારક કીટાણું નષ્ટ હો જાય ઔર ઉનમેં કિરણોં કે સમાવેશસે બલકારક ગુણ પૈદા હો જાય. દૂસરી, ઉનકો બિજલી કા પાની પિલાયા જાય. તીસરી ઉનકો ગલેમેં બિજલી કે તારસે કભી કભી સ્પાર્કિંગ કિયા જાય. બિજલીકા પાની સાનીમેં મિલનેસે ઉસકો પાચક બના દેતા હૈ. ઉસસે નહલાનેસે જાનવર સ્વસ્થ રહતે હૈં. ગલે પર મૈગનેટકા તાર લગા કર હૈંડિલ ચલાનેસે બિજલીકી જો ચિનગારિયાં પશુકે શરીરમેં પ્રવેશ કરતી હૈં, ઉનસે ઉસકે સારે શરીરમેં સ્ફૂર્તિ સી આ જાતી હૈ જાનવરોંકે ઘાવોં પર બિજલીકા પાની ડાલનેસે ઘાવ જલ્દી ભર જાતા હૈ. લેકિન સ્પાર્કિંગ જરૂર કરના ચાહિએ. ગલે પર જો ગિલ્ટી 'થાઇરોડ ગ્લેન્ડઝ' હોતી હૈ, ઉસકા શરીર કે બાકી અવયવોંસે સીધા સમ્બન્ધ હોતા હૈ, ઇસી લિએ ગલે પર સ્પાર્કિંગ કિયા જાતા હૈ. ઇસકા પાચન-શક્તિ

દૈયે હુએ હૈં ઔર વે અપને અપને તજરૂબે બરાબર ભેજતે હૈં, જો કિતાબોંકી શકલમેં છાપે જાતે હૈં. અભી તક કરીબ ૨૦૦ ઐસી કિતાબેં છપ ચુકી હૈં. મેમ્બરોંકો યહ કિતાબેં મુફ્ત મિલતી હૈં ઔર અપને અપને બાગકે બારેમેં ઔર બિજલીકે ઇલાજકે બારેમેં સલાહ મુફ્ત મિલતી હૈં. જિસે કે બાહરવાલોં સે સિર્ફ ૨૫) લાઇફ મેમ્બર યાની આજીવન મદસ્ય બનનેકે લિયે જાતે હૈં. ઇલેક્ટ્રોકલ્ચરકે તજરુબે બડે મનોરંજક હૈં. સબસે જ્યાદા અચમ્ભેકી બાત યહ હૈ કિ ઉસરમેં ભી ઉપર લિખે હુએ તરીકોંમે બાગ લગાયા જા સકતા હૈ. મૈનપુરીકે જિલેમેં નગલાહારમેં ચૌધરી સીયારામને ઉનકા ઇસ્તિમાલ કિયા ઔર આજ કરીમ-કરીબ સભી તરહકે ફલદાર દરખ્ત વહા હરે-ભરે નજર આતે હૈં, જો ઉસરમેં ખ્વાબમેં ભી નહી દિખલાઇ પડતે. પપીતા, શહતૂત, આમ, સન્તરા, લુકાટ, ફાલસા, રબર, કહવા આદિ તરહ-તરહકે દરખ્તો પર તજરુબે કામયાબીકે સાથ બહુતસે મુંકોમેં કિયે જા ચુકે હૈં. અભી હાલમે મિસ્ટર જોજ અન્તોનિયા સાલવેરિયાને સેંટ્રલ અમેરિકાસે લિખા હૈ કિ ડાક્ટર નેહરુકે તરીકોંકો કુછ હી દિનો ઇસ્તેમાલ કરનેકે બાદ કહવેકે વે પૌધે, જો બહુત કમજોર નજર આતે થે, એકદમ બદલસે ગયે ઉનમેં નયે-નયે કલ્લે ફૂટને લગે ઔર વે ઇતની જલ્દી બઢને લગે કિ આપ યકીન ન કરેંગે. ફિર ઉન્હોંને નારંગિયો પર તજરુબા કિયા. ઉનમેં બહુત જ્યાદા ફલ આ ગયે. હાલાકિ વે પૌધે અપની પૂરી ઉંચાઇકો ભી નહીં પહુંચ પાયે થે. મિસ્ટર જોજ અબ અપને કહવાકે બડે ખેતો પર ઇનકા તજરુબા કરના ચાહતે હૈં, ક્યોંકિ ઉનકા બિચાર હૈ કિ યે તરીકે મુશ્કિલ નહી હૈં ઔર ઇનકે ઇસ્તેમાલસે બહુત સા રુપયા બચતા હૈ, જો વે અભી તક તરહ-તરહકી ખાદ પર ખર્ચ કિયા કરતે થે.

મુર્ગિયોંકી બિમારિયો પર બિજલી કે પાનીકા કૈસા અચ્છા અસર હોતા હૈ, વહ અમેરિકા કે 'ડીકવે એક્સપેરન્ટ' નામક અખબારકી એક રિપોર્ટ સે અચ્છી તરહ સે જાહિર હોતા હૈ. વહ યહ હૈઃ— જાન પર્લ રાયમે ડાક્ટર નેહરુને એક મુર્ગીકા ઇલાજ કિયા જો બહુત દિનોસે બિમાર થી. ઉન્હોને એક પ્યાલા બિજલી કા પાની લેકર ઉસકે ગલેમે ડાલ દિયા. વહ બગૈર કિસી તકલીફકે ઉસ પાનીકો પી ગઇ, ક્યોંકિ માલૂમ હોતા થા કિ વહ ઉસે અચ્છા લગા. થોડી દેર બાદ મિસેજ પર્લને દેખા કિ મુર્ગીકી ચોટીકા ગોસ્ત પીલેસે એકદમ લાલ રંગકા હો ગયા, ઔર વહ અન્ય મુર્ગિયોકી તરફ ફિરસે ચુગને લગી. ઉસકો પહચાનના ભી મુશ્કિલ હો ગયા.

હાથી-જૈસે ડીલડૌલકે જાનવર પર ભી તજરુબે કિયે ગયે હૈં. એક રાજા કે હાથીકી આખ બિલકુલ બેકાર હો ગઇ થી. ઉસ પર

બડે-બડે પ્લાસ્ટર લગાયે જા ચુકે થે ઔર બહુતેરી દવાઈયાં હો ચુકી થી, લેકિન કિસીસે કુછ ફાયદા નહિ હુઆ. હાથી કી વહ આંખ બંદ હી રહતી થી. ડાકટર નેહરુ ને પહલે કપડે કો બિજલી કે પાનીમેં ભિગોકર ઉસકી આંખ ધુલવાઇ, ફિર ધાર બાંધકર ઉસ પર વહી પાની ડાલા ગયા. ઇસસે હાથીકો બહુત આરામ મિલા ઔર થોડી દેર મેં ઉસને આંખ ખોલ દી, લેકિન આંખકા ધોના ઇસી તરહસે જારી રખા ગયા. ઉસકી આંખમેં જાલાસા પડ ગયા થા, જો બિજલીકે પાની સે કટ ગયા ઔર વહ ભલા ચંગા હો ગયા. એક દૂસરે હાથીકે શિર પર એક બહુત બડા આબલા પડ ગયા થા, જિસકા કારણ મહાવત દિમાગ કી 'ખુશ્કી બતલાતા થા. ઉસ પર ભી બહુત સી દવાઈયાં લગાઈ જા ચુકી થી. આખિરકાર ઉસ આબલે પર બિજલી કે તારસે સ્પાર્કિંગ કિયા ગયા ઔર વહ બહુત જલદી ફૂટકર અચ્છા હો ગયા. ઘોડા, બકરી, ગાય, બૈલ, ઉંટ આદિ જાનવરોં પર ઉનકી તરહ તરહ કી બિમારિયો મેં બિજલી કે તરીકે ઇસ્તેમાલ કિયે ગયે ઔર ઉનસે બહુત જલ્દ ફાયદા હુઆ. એક ખાસ બાત ઔર હૈ. દૂધ દેનેવાલે જાનવરોં કો બિજલી કા પાની પિલાને સે દેખા ગયા હૈ કિ ઉનકા દૂધ સવાયા હો જાતા હૈ. કલકતે મેં ઉસ દૂધકા બના હુઆ ઘી ' બિજલી માર્કા ઘી ' કે નામ સે બિકતા હૈ ઔર ઉસકે દામ ભી અચ્છે મિલતે હૈં.

કરીબ ૧૨,૦૦૦ આદમિયોં પર તરહ-તરહકી બિમારિયોંમેં યહ તરકીબેં આજમાઈ જા ચુકી હૈં. રેડિયમકે મુકાબલેમેં ભી કુદરતી બિજલી જ્યાદા ફાયદેમન્દ સાબિત હુઈ હૈં. અભી હાલકી બાત હૈ કિ જિલા ફરુખાબાદકી એક ઠકુરાની જિસકી ઉમર ૩૫ વર્ષકી થી, અપને એક બચ્ચેકી મૌતકે બાદસે પાગલ હો ગઇ થી. વહ ન ખાતી થી ઔર ન પીતી થી—સિવા ચીખને-ચિલ્લાનેકે ઉસે દૂસરા કામ ન થા. વહ ડાકટર નેહરુકે પાસ લાઇ ગઈ ઔર ઉસકા ઇલાજ શુરૂ કિયા ગયા. ઉસકી ચારપાઇકે પાવોંકે નીચે રબરકે ટુકડે રખે ગયે, સૂર્યકી કિરણોંકે સામને રખી હુઇ ભોજન-સામગ્રીસે બના હુઆ ભોજન ખિલાયા ગયા, બિજલી કા હી પાની પીને વ નહાનેકો દિયા ગયા ઔર ઉસકી થાયરાયડ ગ્લાંડ્સ પર સ્પાર્કિંગ કિયા ગયા. ૨૨ ઘન્ટે કે અંદર ઉસકા ચિલ્લાના બંદ હો ગયા, ઉસે નીંદ આ ગઈ ઔર વહ તબીયતસે ખાનેપીને લગી. કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ ભલી-ચંગી હો ગઇ.

એક દૂસરા કેસ લીજિયે. એક મહાજન મંદીકી વજહસે સબ કુછ વિભૂતિ ખો બૈઠા, ઔર પાગલ હો ગયા. વહ બહુત ચિલ્લાતા થા. જબ વહ પકડ કર ડાકટર નેહરુકે પાસ લાયા ગયા, તો ઉન્હોંને ઉસકી

ગર્દન પર પીછેકી તરફ સ્પાર્કિંગ ક્રિયા ફૌરન હી ઉસકા ચિહ્ન ના બદ હો ગયા ઔર કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ અચ્છા હો ગયા.

લખનઉકે શીશમહલકે નવાબ સાદિક અલી ખાંકો નીંદ ન આનેકી શિકાયત થી બિજલીકે પાની પીને, રબરકે ટુકડે ચારપાઇકે પાયેાંકે નીચે રખને ઔર એક ખાસ તરહકી માલા પહનનેસે ઉનકી યહ શિકાયત દૂર હો ગઇ.

હરએક મર્જકે લિયે ઇતના સસ્તા નુસ્ખા મિલના મુશ્કિલ હૈ આશા હૈ કિ પાઠક લાભ ઉઠાવેગે (વિજ્ઞાન)

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ના " આરોગ્ય-દર્પણ " માસિકમાંથી)

૧૪–તમારા કામનું

(લેખકઃ–ડો. ચંદ્રદત્ત જાની–કટારી.)

તંદુરસ્તી એક સરસ સ્વચ્છતા છે. શ્વાસોશ્વાસને સારૂ શુદ્ધ હવા, ભોજન માટે ચોખ્ખો ખોરાક અને પીવાને માટે નિર્મળ પાણી કેમકે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ કચરો છે. —ડો. શ્લેફર

આપણે પરમાત્માથી ડરીને આપણી પવિત્રતાને પરાકાષ્ટાએ પહોંચાડવાને માટે આપણા શરીર તથા આત્મા એ ઉભયમાંથી તમામ મળ કાઢી આપણી જાતને સુઘડ રાખવી જોઇએ —ધિ–ધ બાઇબલ

જે કોઇ પ્રભુના મંદિરને અપવિત્ર કરશે તેનો પ્રભુ નાશ કરશે, કારણકે પ્રભુનું મંદિર પવિત્ર છે–જે મંદિર તમો છો —સંત–પોલ

માત્ર બાળકોજ નહિ પણ જુવાનો અને બુઢ્ઢાઓએ પણ વ્યાયામ કરવો જોઇએ. વ્યાયામ એ ધાર્મિક કર્તવ્ય છે —જ–ભ

પવિત્રતા એ તંદુરસ્તીનું માત્ર બીજુંજ નામ છે અને શુદ્ધ, સશક્ત શરીર તમામ વ્યાધિકર અસરોને અટકાવી શકે છે —ડો. નિકોલ્સ. એમ. ડી

માણસના માટે પવિત્રતા એ જીંદગીથી બીજેજ અનુક્રમે મોટામા મોટું ભલું છે. —જ. ભગવાન

જ્યારે તમને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય કે દુષ્ટ વિચાર આવે–અદેખાઈ થાય કે એવા હલકા વિચારો આવે ત્યારે વિચાર કરજો કે—

'તંદુરસ્ત મન તંદુરસ્ત શરીરમા હોય તો આવા વિચારો આવવા ન જોઇએ યાદ રાખજો કે જરૂર તમારી હોજરી બગડી છે એ હું અનુભવસિદ્ધ કહી શકયો છું'' —સ્વામી રામતીર્થ

બ્રહ્મચર્ય એજ જીવન ને વીર્યહાનિ એજ મૃત્યુ –શિવ સંહિતા

(" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી)

१५–रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

(લેખકઃ–શ્રીયુત કેદારનાથ ગુપ્ત, એમ. એ. સી. ટી.)

ઇશ્વિર ને હમારે ઇસ દેહરૂપી મશીન કેા અત્યંત પૂર્ણ બનાયા હૈ. ઇસકા કામ યદિ સુચારૂ રૂપ સે ચલતા જાય તેા યહ જલદી બિગડ નહીં સકતી. આહાર ઔર વિહાર મેં જબ ત્રુટિ પડને લગતી હૈ તેા ઇસ મશીન કે બિગડને કા પ્રારમ્ભ હેાને લગતા હૈ. મિથ્યા આહાર ઔર વિહાર સે શરીર કે ભીતર એક પ્રકાર કા મલ સંચિત હેાતા રહતા હૈ જો શરીર કે કાર્ય મેં રુકાવટ ડાલતા હૈ જિસસે રેાગ ઉત્પન્ન હેાતા હૈ ઇસ રૂકાવટ ડાલને વાલે મલ કા નામ “ વિજાતીય દ્રવ્ય ” હૈ

કહને કા તાત્પર્ય યહ હૈ કિ શરીર મે વિજાતીય દ્રવ્ય કે ઉપસ્થિત રહને હી કા નામ રેાગ હૈ દેા દરવાજે એસે હૈં જિનકે દ્વારા વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અન્દર પહુચતા હૈ, નાક કે દ્વારા ફેફડેા મે ઔર મુહ કે દ્વારા મેદે મે. ઇન દેાનેા દરવાજોં મેં સંતરી પહરા દેને કે લિએ ખડે હેાતે હૈં. યે દેાનેા સંતરી નાક ઔર જિહ્વા હૈં.

હમારે યે દેાનેા સતરી અબ કિસી કામ કે નહીં રહ ગયે. નાક બિના રેાક–ટેાક હર પ્રકાર કી વાયુ ફેફડેાં મેં જાને કી આજ્ઞા દે દેતી હૈ જિહ્વા હર પ્રકાર કા ભેાજન મેદે મે પહુચા દેતી હૈ. એક મનુષ્ય તમ્બાકૂ કે ધુએં કેા સુડકતા ચલા જાતા હૈ ઔર ઉસે કુછ ભી પરેશાની નહીં હેાતી. જિહ્વા કડુઆ, ખટ્ટા સબ પ્રકાર કા ભેાજન પેટ મેં ડાલતી ચલી જાતી હૈ ઔર હમ ઉસકી પરવા નહીં કરતે.

ઉપર્યુક્ત સંતરિયેાં કી અસાવધાની સે ઔર વિશેષ કર જિહ્વા કી અસાવધાની સે વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે અંદર પહુચે પેડૂ મેં જમા હેાતા જાતા હૈ જિસસે કબ્જ ઉત્પન્ન હેાતા હૈ પેડૂ સે વહ ઉપર ઔર નીચે શરીર કે સબ અગેા મેં પ્રવેશ કરતા ઔર જહાં ઉસે સ્થાન મિલતા હૈ, વહીં એકત્ર હેા જાતા હૈ. ગાઠેાં મે, ફેફડેા મેં, મલ નિકાલનેવાલી ઇન્દ્રિયેાં મેં ઔર ગરદન મેં વિજાતીય દ્રવ્ય ખાસ તૌર પર અપના ઘર બનાતા હૈ.

કિતને શેાક કી બાત હૈ કિ ઇસ વિજાતીય દ્રવ્ય સે ભરે હુએ શરીર કેા લેાગ નીરેાગ સમઝતે હૈં. જો મનુષ્ય દેખને મેં ખૂબ મેાટા તાજા હેાતા હૈ, જિસકી ગરદન મેાટી હેાતી હૈ, જિસકે તેાદ નિકલી હેાતી હૈ, લેાગ ઉસી કેા સ્વસ્થ સમઝતે હૈં. યદિ એસે મનુષ્ય સે કહિએ કિ જનાબ આપ બડે તંદુરસ્ત હૈં, તેા વહ ફૂલા નહીં સમાતા. મારે ખુશી કે વહ ઉછલને લગતા હૈ. તંદુરસ્તી કે વાસ્તવિક અર્થ કેા

અનર્થ કરને સે હી લોગ શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા મેં દિન-રાત હુએ રહતે હૈં. હલુઆ, રબડી, મિઠાઈ, માલપુઆ આદિ વિજાતીય દ્રવ્ય ઉત્પન્ન કરનેવાલે પદાર્થો કા અધિકતા સે સેવન કરતે હૈં. ઉનકા ઉદ્દેશ્ય કેવલ યહી રહતા હૈ કિ હમ મોટે હોં ઔર તંદુરસ્ત બનેં.

કયા અપને કભી પહલવાનોં કા સાથ કિયા હૈ? યદિ કિયા હૈ તો સ્વયં આપ જાનતે હોંગે. નહીં તો ઉનમેં સે અધિક પહલવાનો કી દિનચર્યા મુઝસે સુનિએ. દિન-રાત ઉન્હેં શરીર કો મોટે કરને કી ચિંતા રહતી હૈ. સેરોં બાદામ છાનતે હૈં ઔર સેરો ઘી પીતે હૈં ઔર ઉનકો પચાને કે લિએ હજાર-હજાર દો-દો હજાર દંડ બૈઠક લગાતે હૈં. વે મોટે તો અવશ્ય હોતે હૈં કિન્તુ ઇસ મોટાઇ કે અંદર જો વાસ્તવિક તત્ત્વ હોતા હૈ ઉસે વે પહલવાન હી જાનતે હૈં.

પ્રયાગજી કે એક બડે મોટે પહલવાન થે. ૨૦ વર્ષ કી બાત હોગી મુઝે ભી કુસ્તી કા શૌક પેદા હુઆ. મૈં સાયંકાલ ઉનકે સાથ કુસ્તી લડને કો જાયા કરતા થા. એક સપ્તાહ કે પશ્ચાત્ પહલવાન મહોદય ને કહા, માસ્ટર સાહબ, મુઝે બબાસીર કા રોગ હૈ, કરીબ આધ સેર યા તીન પાવ ખૂન રોજ પાખાને કે સાથ જાતા હૈ, નહીં તો હમ લોગ ઔર ન માલૂમ કિતને તંદુરસ્ત હો જાય. મૈં ૨૦૦ બાદામ રોજ ખાતા હૂં ઔર એક હજાર દંડ-બૈઠક લગાતા હૂં નહીં તો મેરે શરીર કી ઇસ સમય તક ન માલૂમ કૈસી હાલત હુઇ હોતી.

પહલવાન જી કી યહ દશા સુનકર મૈં અવાક્ રહ ગયા. મુઝે આશ્ચર્ય હોને લગા કિ એસા હટ્ટા કટ્ટા આદમી બવાસીર સે કિસ પ્રકાર પીડિત હો સકતા હૈ. મૈંને ખોજ કરની શુરુ કી. કઇ પહલવાનોં કા સાથ કિયા ઔર અંત મેં મુઝે કોઈ ઐસા પહલવાન ન મિલા જિનમેં સે અધિકાંશ મેં બવાસીર કા રોગ ન મિલા હો.

વાસ્તવ મેં અધિક પહલવાનોં કી યહી દશા હોતી હૈ. કુછ ઐસે પહલવાનો કી દશા દેખકર રોના આતા હૈ જો દેખતે દેખતે ડાકટર કે બુલાને કે પહલે હૈજે સે બીમાર હુએ ઔર ઇસ સંસાર સે ચલ બસે. ઉનકે શરીર મેં ઇતની શક્તિ નહીં કિ બિમારી કા કુછ સમય તક તો સામના કરેં.

પહલવાનોં કી બાત છોડકર યદિ આપ જનસાધારણ કી ઓર દૃષ્ટિપાત કીજિએ તો ઉનમેં ભી વહી મોટાપન કા ભારી ભ્રમ ફૈલ રહા હૈ. વહાં ભી નીરોગ હોને કી વહી ધારણા હૈ જો ધારણા પહલવાનો મેં ફૈલી હુઇ હૈ. મોટાપન કો હી લોગ તંદુરસ્તી સમઝે બૈઠે હૈં. બહુત-સે અભિભાવક અપને બચ્ચોં કો અપને સામને આધ આધ પાવ, પાવ પાવ ભર ઘી દાલ મેં ડલવા કર પિલાતે હૈં. અમીર લોગ તો પ્રાયઃ દિન ભર કુછ ન કુછ ઠૂંગા હી કરતે હૈં.

ઐસે લોગોં કો સ્વાસ્થ્ય કા સુખ નહીં મિલતા. મલાવરોધ ઉનકા ગલા પહલે પકડતાં હૈ. બાર બાર ઉનકો વૈદ્યોં સે ચૂરન કી ગોલી માંગને કી જરુરત પડતી હૈ, એનિમા લેના પડતા હૈ ઔર પેટ કો સાફ કરને કે લિએ ઉન્હેં કુછ-ન-કુછ ચિકિત્સા કરની પડતી હૈ. પ્રકૃતિ અપના બદલા લિયે બિના નહીં છોડતી. જિસ કદર ઉન્હોંને ખાન-પાન મેં અસંયમ કિયા હૈ, ઉસી કદર જબ વે ખાને-પીને મેં સંયમ કરતે હૈં તબ યહીં વે સ્વસ્થ હો પાતે હૈં.

અબ યહાં યહ બતલાના આવશ્યક હૈ કિ વાસ્તવ મેં સ્વસ્થ પુરુષ હૈ કૌન? ઇસકા ઉત્તર જિતના કઠિન હૈ ઉતના હી સરલ ભી હૈ. સ્વસ્થ પુરુષ વહ હૈ જિસકી અબ ઇન્દ્રિયેાં અપના અપના કામ કરતી હો. નાક અપના કામ કરતી હો, આંખોં મેં ચશ્મા લગાને કી જરૂરત ન હો, દિમાગ અપના કામ કરતા હો, ખૂબ સાફ હો, પાખાના સાફ હોતા હો, શરીર ફુર્તીલા માલૂમ હોતા હો, શરીર મેં હમેશા તેજી હો, સુસ્તી કભી ન માલૂમ હોતી હો ઔર કામ, ક્રોધ આદિ વિકારોં સે દૂર રહે. જબ મનુષ્ય ઇસ પ્રકાર કા હો તબ ઉસે હમ સ્વસ્થ કહ સકતે હૈં.

મનુષ્ય કે અંગ-પ્રત્યંગ સબ દુરુસ્ત હો લેકિન યદિ ચશ્મા લગાના પડે તો ઉસે હમ સ્વસ્થ નહીં કહ સકતે. ઉસકી આંખેં દુરુસ્ત હો, ઉસકા દિમાગ દુરુસ્ત હો, કિન્તુ યદિ વહ બહરા હો તો ઉસકી ગિનતી તંદુરસ્ત મનુષ્યોં મેં નહીં હો સકતી. તંદુરસ્ત મનુષ્ય મેં વે સબ અવસ્થાયેં હોની ચાહિએ જો ઉપર કહી જા ચુકી હૈં.

જલ-ચિકિત્સા કે પ્રવર્તક લુઇ કુને સાહબ ને તંદુરસ્ત હોને કી એક પહચાન ઔર બતલાઇ હૈ ઔર વહ યહ હૈ કિ ઉસકા પાખાના બંધા હુઆ હો ઔર મનુષ્ય જબ મલત્યાગ કર ચુકે તબ ઉસકે મલદ્વાર પર મલ ચિપકા ન રહે. પશુઓં કી ઓર ધ્યાન દેકર દેખને સે માલૂમ હો સકતા હૈ કિ ઉનકા પાખાના બંધા હોતા હૈ ઔર ઉસમેં ચિપચિપાહટ નહીં હોતી. મનુષ્ય યદિ પ્રાકૃતિક ભોજન કરે, ઉસકા રહન-સહન યદિ પ્રાકૃતિક હો, તો ઐસા હોના કુછ કઠિન નહીં હૈ. કોઇ ભી કુછ દિન નિયમ સે રહકર અનુભવ કર સકતા હૈ.

નીરોગ મનુષ્ય કા એક લક્ષણ ઔર ભી હૈ ઔર વહ હૈ ઉસકા સુન્દર રૂપ. જિતને નીરોગ સ્ત્રી-પુરુષ હૈં, ઉન્હેં ખૂબસૂરત હોના ચાહિએ. જંગલ મેં પ્રાકૃતિક ઢંગ સે વિચરણ કરનેવાલે સ્ત્રી ઔર પુરુષ કિતને સુન્દર ઔર મોહક હોતે હૈં! જબ મનુષ્ય કે શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્ય ઇકઠ્ઠા હો જાતા હૈ તબ વહ કુરુપ હો જાતા હૈ. આપને પ્રાયઃ દેખા હોગા કિ કિસી કી ગર્દન મોટી હો જાતી હૈ, કિસી કે પૈર ફૂલ જાતે હૈં, કિસી કા પેટ સામને નિકલ આતા હૈ ઔર કિસી કા મુંહ

ભભરાયા હોતા હૈ. યહ સબ વિજાતીય દ્રવ્ય સંચિત હોને કે ચિહ્ન હૈં.

જિસમેં વિજાતીય દ્રવ્ય જિતના અધિક હોગા વહ ઉતના હી અધિક રોગોં કા શિકાર હોગા. વિજાતીય દ્રવ્ય જબ ધીરે ધીરે બઢ જાતા હૈ તબ ઉસસે અનેક પ્રકાર કી બીમારિયાં જૈસે સિર-દર્દ, જુકામ, ખાંસી, દાંત મેં પીડા આદિ રોગ હમેશા કે લિએ પૈદા હો જાતે હૈં. કાનસે કમ સુનાઇ પડતા હૈ ઔર આંખો સે કમ દિખાઈ પડતા હૈ. પાચન-શક્તિ બિગડ જાતી હૈ ઔર ભોજન બિના પચે દસ્ત કે રુપમેં બાર નિકલ જાતા હૈ.

ઉપર્યુક્ત કથન સે પાઠકોં જ્ઞાત હો ગયા હોગા કિ સબ રોગો કી જડ કેવલ વિજાતીય દ્રવ્ય હૈ. યદિ સબ રોગોં કી જડ એક હી હૈ તો ઉન સબકી ચિકિત્સા ભી એક હી હૈ ઔર વહ ચિકિત્સા હૈ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા. યદિ હમ શરીર કે ભીતર વિજાતીય દ્રવ્ય ન પૈદા હોને દેં ઔર યદિ ભીતરી વિજાતીય દ્રવ્ય કો નિકાલ દેં તો ફિર હમ રોગી નહીં હો સકતે. હમ કમ-સે-કમ ૧૦૦ વર્ષ તો અવશ્ય હી જી સકતે હૈં.

નવીન વિજાતીય દ્રવ્ય કી ઉત્પત્તિ રોકને કે લિએ પ્રાકૃતિક આહાર કરના અત્યન્ત આવશ્યક હૈ. ફલાહાર વાસ્તવ મેં મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન હૈ. પ્રાચીન સમય મેં, અર્વાચીન સભ્યતા કે પૂર્વે ખુલી હવા મેં ગંગાજી કે કિનારે અથવા પહાડોં કી ખોહ મેં રહનેવાલે વલ્કલધારી ઋષિ કેવલ ફલાહાર કરતે થે. આજ તો વેદ, ઉપનિષદ્, શાસ્ત્ર ઔર પુરાણ વર્તમાન હૈં વે ઉન્હીં મસ્તિષ્કોં સે નિકલે થે જો ફલાહાર ઔર યોગાભ્યાસ કે દ્વારા શુદ્ધ કિયે ગયે થે.

ફલાહાર કે મહત્ત્વ કો પાશ્ચાત્ય દેશોં કે નિવાસી ભી માનને લગે હૈં. સન ૧૯૦૮ મેં પ્રસિદ્ધ વિદ્યુત્શાસ્ત્રજ્ઞ શ્રી એ. ઇ. વેનિસ ને ૨૫ વર્ષ લગાતાર અપની પ્રયોગશાલા મેં પરિશ્રમ કરકે સિદ્ધ કિયા થા કિ સબ પ્રકાર કે ફલ ઔર મેવોં મેં એક પ્રકાર કી બિજલી ભરી હુઇ હૈ. જિસસે શરીર કા પૂર્ણ રુપ સે પોષણ હોતા હૈ.

ફલ ખાને સે જિતની ફુર્તી શરીર મેં આતી હૈ ઉતની ફુર્તી ઔર કિસી પ્રકાર કે ભોજન કરનેસે નહીં આતી. સન ૧૯૦૨ મેં જર્મની કે ડ્રેસ્ડેન ઔર બર્લિન શહરોં કે બીચ એક દૌડ કી ગઇ. ફાસલા ૧૨૪ મીલ કા થા ઔર દૌડનેવાલોં કી સંખ્યા ૩૨ થી. યે સબ ડ્રેસ્ડેન સે ૭½ બજે સવેરે રવાના હુએ. કાર્લમન નામ કા પુરુષ ૨૭ ઘંટે મેં બર્લિન પહુંચા ઔર વહ ફલાહારી થા. શેષ પીછે રહ ગયે.

ફલાહાર સે ઉતર કર અન્નાહાર હૈ. અન્ન જિતના સાદા હોગા ઉતના હી લાભદાયક હોગા. ખેત મેં લગી હુઇ ગેહૂં કી બાલિયોં કા ગુણ સબમે અધિક હૈ, ઉસસે ઉતર કર ભિગોયે હુએ ગેહૂં કા, ઉસસે ઉતર કર રોટી કા, ઉસસે ઉતર કર પૂડી કા ઔર ઉસસે ઉતર કર

પકવાનોં કા. કહને કા તાત્પર્ય યહ કિ અસલી અન્ન કા જિતના રૂપાન્તર હોતા જાયગા ઉતના હી ઉસકા ગુણ કમ હોતા જાયગા.

દાલ ભૂસી સહિત ખાની ચાહિએ. તરકારી ખૂબ ખાના ચાહિએ ક્યોંકિ વહ પેટ ઔર ખૂન કો સાફ કરતી હૈ. પરવલ ઔર લૌકી કી તરકારી સર્વોત્તમ હૈ. આલૂ, નેનુઆ, ભિંડી, સબ પ્રકાર કી ગોભી દૂસરે દર્જે કી તરકારી હૈ. સબ પ્રકાર કે શાક જૈસે ચૌરાઇ, પાલક આદિ સબ તરકારિયોં સે અધિક ગુણકારી હૈં. અતએવ ઇનકા વ્યવહાર અધિક કરના ચાહિએ. તરકારી ઔર દાલ મેં અધિક મિરચે આર મસાલે નહીં ડાલના ચાહિએ. યે હાજમે કો ખરાબ કરતે હૈં.

દૂધ એક અચ્છા પેય પદાર્થ હૈ. પ્રાયઃ સબ ડાક્ટરોં ને ઇસકી પ્રશંસા કી હૈ. ઇસમેં વે સબ પદાર્થ મૌજૂદ હૈં જિનસે શરીર કા પોષણ હોતા હૈ. દૂધ ધીરે ધીરે પીના ચાહિએ. ઘી કા અધિક વ્યવહાર ન કરના ચાહિએ; અધિક ઘી ખાને સે વિજાતીય દ્રવ્ય બઢતા હૈ.

માંસાહાર સબસે નિકૃષ્ટ ભોજન હૈ. મનુષ્ય માંસાહારી નહીં હૈ. હમ લોગ જરા માંસ ખાનેવાલે પશુઓ કે આમાશય કી ઓર દેખે. ઉનકા આમાશય છોટા ઔર ગોલ હોતા હૈ ઔર આઁતે શરીર સે તિગુની યા પઁચગુની લમ્બી હોતી હૈં. શાક-પાત ખાનેવાલે પશુઓ કા પેટ બડા ઔર વિધિપૂર્વક બના હોતા હૈ ઔર ઉનકી અઁતડીયાં શરીર સે ૧૦ યા ૧૨ ગુના લમ્બી હોતી હૈ. મનુષ્ય કી આતો કી લમ્બાઇ કે ૧૬ સે ૨૮ ફુટ તક ઉસકે દેહ કી લમ્બાઇ કે અનુસાર હુઆ કરતી હૈ ઔર દેહ કી લમ્બાઇ સિર સે રીઢ કી અન્તિમ સીમા તક ૧॥ ફુટ સે ૨॥ ફુટ તક હૈ. ઇસકા ભાગ દેને સે ૧૦ યા ૧૧ ભજનફલ હોતા હૈ અતએવ મનુષ્ય ફલાહારી હૈ, માસાહારી નહીં.

અબ હમ જરા દૂસરી ઓર દેખેં. માંસાહારી પશુઓં મેં દો બડે બડે દાત હોતે હૈં, જિનસે વહ માંસ કાટ કાટ કર ખાતા હૈ. યે દાત મનુષ્ય મેં નહી હોતે. ઉસકે દાત બન્દર કે દાતો સે બહુત મિલતે-જુલતે હૈ. બન્દર માસ નહીં ખાતા, અતએવ મનુષ્ય કા ભી સ્વાભાવિક ભોજન માંસ નહીં હૈ.

અબ હમ તીસરી પરીક્ષા કી ઓર આતે હૈં. ઇસ વિષય મેં હમ અપની ઇન્દ્રિયો સે પૂછેં. નાક ઔર રસના સે પ્રેરિત હોકર જાનવર અપના ભોજન ખોજતે હૈં ઔર ખાતે હૈં. માસાહારી પશુ કો જબ અપને શિકાર કી મહક મિલતી હૈ તબ ઉસકી આખે ચમકને લગતી હૈ ઔર વહ બડે બડે ભાવ સે ઉસ ગન્ધ કી ઓર જાતા હૈ. વહ અપને શિકાર પર ઝપટતા હૈ ઔર ગરમ ગરમ ખૂન પીતા હૈ. ઐસા કરને મે ઉસે બડા આનંદ આતા હૈ. ઉસી પ્રકાર શાક-પાત ખાનેવાલે પશુ કી ઘ્રાણ ઇન્દ્રિયો માંસ ખાને કે લિયે ઉસકો કભી પ્રોત્સાહિત

નહીં કરતીં યદિ ઉસકે સ્વાભાવિક ભોજન મેં ખૂન પડા હો તો વહ ઉસે ભી છોડ દેતા હૈ. ઉસકી આંખેં ઔર ઉસકી ઘ્રાણેન્દ્રિય ઉસે ઘાસ-પાત કી ઓર લે જાતી હૈં ઔર ઉસી સે ઉસકી તૃપ્તિ હોતી હૈ. ઉસકી ઇન્દ્રિયાં ઉસે ફલ ખાને કે લિયે પેડો પર લે જાતી હૈં.

પરન્તુ મનુષ્ય કી ઇન્દ્રિયાં કિસ પ્રકાર કામ કરતી હૈં? વધ કરને કા વિચાર હી હમારી ઇન્દ્રિયો કો ઘૃણિત માલૂમ હોતા હૈ ઔર કચ્ચા માસ ન તો આંખ કો સુહાતા હૈ ઔર ન નાક કો. કસાઇ-ઘર હમારે શહરો સે દૂર ક્યોં બનવાયે જાતે હૈ? અનેક નગરોં મે ઇસ બાત કે લિએ કાનૂન ક્યોં બનાયે જાતે હૈં કિ ખુલા હુઆ માંસ સડકો મેં ન ગુજરે? ઐસા હોતે હુએ ક્યા માસ કો આપ પ્રાકૃતિક ભોજન કહ સકતે હૈં? નાક ઔર જિહ્વા કો અચ્છા લગે, ઇસકે લિએ માસ મે નાના પ્રકાર કે મસાલે ડાલે જાતે હૈં. અભ્યાસ સે નાક ઔર જિહ્વા મુર્દા હો જાતી હૈં ઔર હમ ગપાગપ માસ ખાને લગતે હૈં દૂસરી ઓર જરા દેખિએ. ફલોંકી મહક હમકો કિતની બઢિયા માલૂમ હોતી હૈ? ફલો કી પ્રદર્શની દેખકર પત્રો કે સંવાદદાતા લિખા કરતે હૈં કિ "ફલો કે દેખતે હી સે મુહ મે પાની ભર આતા હૈ"

ઉપર્યુક્ત કતિપય દલીલો સે યહ સ્પષ્ટ હૈ કિ માસ મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન નહી હૈ ચાય, કહવા, માદક વસ્તુએં, શરાબ આદિ પદાર્થ ભી શરીર કો ભારી હાનિ પહુંચાતે હૈં. અતએવ જો પુરુષ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્યોં કા એકત્ર હોને સે રોકના ચાહતા હૈ ઉસે અલ્પ ઔર સાદા અન્નાહાર કરના ચાહિએ ઔર ફલ અધિક ખાના ચાહિએ. ભોજન સમય પર થોડી તાદાદ મે કરના ચાહિએ, ગરિષ્ઠ પદાર્થોં કા, જૈસે રબડી, મલાઇ, હલુઆ, સર્વથા પરિત્યાગ કરના ચાહિએ.

યહ તો બાત હુઈ સુરક્ષિતતા કી. અબ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર મેં પહલે સે ભરા હુઆ હૈ ઉસે હમ કૈસે નિકાલેં. ઉસકે લિએ લુઇ કૂને-દ્વારા નિકાલે હુએ અનેક પ્રકાર કે સ્નાન હૈં. વે ઇસ પ્રકાર હૈં -

(૧) બાષ્પ-સ્નાન —ઇસકે લિયે બેંત કી બિની હુઇ એક બેચ ચાહિએ. બેચ ન મિલે તો ચારપાઇ સે ભી કામ ચલ સકતા હૈ. ઉસ પર રોગી કો લિટા દીજિએ ઔર ઉપર સે ચારપાઇ-સહિત મોટે કપડે (કમ્બલ, રજાઇ આદિ) સે ઢંક દીજિએ. ઐસા ઢકિએ કિ ઉસકે ભીતર હવા ન જાને પાવે. બીમાર કા મુંહ ભી ઢંકા રહના ચાહિએ. ખૌલતે હુએ પાની કે દો બર્તન લાકર એક પૈર કે નીચે ઔર દૂસરા પીઠ કે નીચે રખિએ. એક તીસરે બર્તન કો ચૂલ્હે પર ચઢા રહને દીજિએ. દોનો બર્તનો મે સે જબ કિસી સે ભાફ નિકલના કમ હો જાય તબ ઉસે ચૂલ્હે પર ચઢા દીજિએ ઔર તીસરે બર્તન કો ઉસકે સ્થાન પર રખ દીજિએ. બદલને કા ક્રમ ઇસ પ્રકાર જારી રખિએ. ૧૦-૧૫ મિનટ મેં રોગી પસીને સે તર હો જાયગા, ઉસ

પસીને કો બરાબર પોંછતે જાઇએ. જિન ભાગોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય અધિક હો ઉનમેં ભાફ અધિક પહુંચાતે રહિએ.

(૨) ઉદર-સ્નાન:—ઇસકે લિએ એક ટબ કી આવશ્યતા હૈ. ઉસમેં ઇતના પાની ભરિએ જિસસે નાભિ કે નીચે કા ભાગ ઔર જાંઘેં ડૂબી રહેં. નાભિ કે ઉપર કા ભાગ ઔર પૈર પાની કે બાહર રહના ચાહિએ. સ્વાભાવિક રીતિ સે જિતના ઠંડા પાની મિલ સકે ઉતના હી ઠંડા પાની કામ મેં લાના ચાહિએ. ઠંડે પાની સે ભરે હુએ ટબ મેં ઉપર્યુક્ત ઢંગ મેં બૈઠકર એક મોટે તૌલિયે યા અંગોછે સે નાભિ કે નિચલે પ્રદેશ કો ઉપર સે નીચે ઔર એક ઓર સે દૂસરી ઓર રગડના ચાહિએ. નીચે સે ઉપર નહીં રગડના ચાહિએ. પહલે ૫ મિનટ સે ૧૦ મિનટ તક ઉદર-સ્નાન કરના ચાહિએ ઔર ફિર આવશ્યક્તાનુસાર આધ ઘણ્ટે તક બઢા દેના ચાહિએ.

(૩) મેહન-સ્નાન:—ઇસમેં એક ટબ ઔર એક ચૌકી કી આવશ્યકતા હોતી હૈ. ચૌકી ટબ કે બીચ મેં રખ દી જાતી હૈ ઔર ઠંડા પાની ટબ મેં ભર દિયા જાતા હૈ. પાની ઇતના ભરના ચાહિએ કિ ચૌકી કા ઉપરી ભાગ સૂખા રહે. નહાનેવાલા નગ્ન હોકર ઇસી ચૌકી મેં બૈઠ જાતા હૈ ઔર નિશ્ચિત વિધિ કે અનુસાર જલ કા પ્રયોગ કરતા હૈ. યહ સ્નાન ૧૦ મિનિટ સે એક ઘંટે તક કિયા જા સકતા હૈ.

(૪) ધૂપ-સ્નાન:—રોગી કો બહુત પતલા કપડા પહનકર ચટાઈ યા ઊની કમ્બલ પર લેટ રહના ચાહિએ જહાં ધૂપ તો આતી હો, લેકિન હવા ન લગતી હો; જૂતે ઔર મોજે એક ભી ન રહેં. સિર ઔર ચેહરે કો બડે બડે પત્તોં-દ્વારા ધૂપ સે બચાના ચાહિએ. ઇસકે લિએ કેલે કે પત્તોં સે અચ્છા કામ ચલ સકતા હૈ. પેડૂ કો ભી પત્તોં સે ઢાંક રખના ચાહિએ. યહ સ્નાન આધ ઘંટે સે ડેઢ ઘંટે તક આવશ્યકતા કે અનુસાર કિયા જા સકતા હૈ.

ઇસ પ્રકાર આવશ્યકતાનુસાર ઉપર્યુક્ત સ્નાનોંદ્વારા કુછ મહીનોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે બાહર નિકાલા જા સકતા હૈ ઔર શરીર પૂર્ણ સ્વસ્થ હો સકતા હૈ. ઉપર્યુક્ત સ્નાન કિસી જાનકાર સે પૂછ કર કરના અચ્છા હૈ. કિતને શોક કી બાત હૈ કિ ડાકટરી કે અસ્પતાલ ન માલૂમ કિતને દેશ મેં ખુલે હુએ હૈં. દેશી ઔષધાલયો કી ભી કમી નહીં હૈં, કિન્તુ જલ-ચિકિત્સા કે સૈનીટોરિયમ બહુત હી કમ હૈં. હર્ષકા વિષય હૈ કિ લોગોં કા ધ્યાન ઇસ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર જા રહા હૈ ઔર ઇસકે અનુયાયિયોં કી સંખ્યા ધીરે ધીરે બઢ રહી હૈ. જબ તક લોક અપ્રાકૃતિક ચિકિત્સાઓં કી ઓર સે અપને ધ્યાન કો હટાકર પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર ન લગાવેંગે તબ તક વે નીરોગ નહીં હો સકતે. ("સરસ્વતી" માસિકના એક અંકમાંથી)

१६—आजनुं वैदक ए प्रायोगिक खुनामरकी छे

(લેખક:-શ્રી.રમણલાલ એન્જિનીઅર)

'દાક્તરો એમના દર્દીઓ માટે જે દવાઓ ફરમાવે છે, એ દરેક રીતે સલામત હોય છે ખરી?' આવો પ્રશ્ન ભાગ્યેજ પુછાય છે, પણ આત્મ-રક્ષણમાં આસ્થા ધરાવતા દરેક સ્ત્રી-પુરુષે આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવો જોઇએ.

કારણ દેખીતું છે. સંસ્કૃતિનો વિકાસ એટલે સલામતીનો વિકાસ. સંસ્કૃતિ જેમ જેમ આગળ વધે છે, તેમ તેમ આપણે અજ્ઞાનમાથી જ્ઞાન તરફ, અવ્યવસ્થામાંથી વ્યવસ્થા તરફ, અને ભયમાંથી સલામતી તરફ જતા રહ્યા છીએ.

દરેક વસ્તુને વધુમા વધુ સલામત બનાવવા માટે દેશેદેશમાં કાળજાતૂટ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. 'સેફટી રેઝર,' 'સેફટી પીન' અને 'સેફટી મેચીઝ' ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. દીવાસળી જેવી મામુલી ચીજ સલામત હોય એને માટે આપણે આટલો બધો આગ્રહ રાખીએ છીએ, પણ દવા જેવી મહત્ત્વની વસ્તુની સલામતી માટે આપણે ગજબ બેદરકારી સેવીએ છીએ!

ડૉકટરોને પણ આ પ્રશ્નનું મહત્ત્વ, બિનસલામત દવાઓ અને સારવારોથી થતા નુકસાન અને વિનાશ અનેક દાખલાઓમાં નજરોનજર જોયા પછીજ સમજાયુ છે. ડૉકટરોના અંગત અનુભવોમા આવેલ સખ્યાબંધ દાખલાઓમાથી થોડા આ રહ્યા:—

એ એના માબાપનો એકનો એક છોકરો હતો, બુદ્ધિશાળી અને મિલનસાર હોવાથી શિક્ષકો અને સ્નેહીઓમા સરખો માનીતો હતો. એને ન્યુમોનીઆ થયો. દાકતરને બોલાવવામા આવ્યો. દાક્તરે જાતજાતની ઉગ્ર દવાઓ આપી, પણ જલોપચાર કે નિસર્ગોપચારની એક પણ પદ્ધતિ અજમાવી નહિ. એમાથી એનુ અવસાન નીપજ્યુ. જો દાક્તરે ઝેરી દવાઓ વાપરી ના હોત તો છોકરો જરૂરથી બચી જાત.

એક ગામડાના શિક્ષકને પેટમા દુખાવો ઉપડયો. દાકતરને બતાવતા એણે એપેન્ડીસાયટીસ છે એમ કહ્યુ. તે વખતે જો એણે ઉપવાસ, જલોપચાર અને ઉષ્ણોદકનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો ઘેર બેઠાં પચાસ રૂપિયાની અંદર એ પોતાનું દર્દ મટાડી શકત. પણ એણે નિસર્ગોપચાર વિષે સાભળ્યુ નહોતુ. નીપ કે કુન્હેતુ એક પણ પુસ્તક એના જોવામા પણ નહોતું આવ્યું. ગામમાં એકે નેચરોપથ—નિસર્ગોપચાર કરનાર નહોતો.

એ એક મોટા શહેરમા ગયો. ત્યાના એક મશહૂર સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને તાતકાળિક ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ

આપી. બીજે દિવસે અઢીસો રૂપિયા લઈને એ ઓપરેશન કરાવવા આવ્યો. સર્જને એનું પેટ ચીર્યું અને ક્યાંય સુધી ફાંફાં માર્યાં પણ એને એપેન્ડીક્સ તો જડયુંજ નહિ. એટલામાં ક્લોરોફોર્મીસ્ટે કહ્યું કે, હવે ક્લોરોફોર્મ બંધ કરવો પડશે, કારણકે હૃદય ધીમું પડે છે. સર્જને ઉતાવળે ઉતાવળે ટેભા મારવા માંડયા. છતાંય શરીર ઝડપથી શિથિલ થતું હતું; એટલે એણે ઇન્જેકશનની ટયુબો મંગાવી અને એક ઇન્જેકશન માર્યું. ત્યારપછી પેટ સાંધી લીધું.

ઇન્જેકશનને લીધે દર્દીનો હાથ સૂઝીને થાંભલા જેવો થયો. સર્જન કાંઇ સૂઝેલા હાથનો 'સ્પેશ્યાલીસ્ટ' નહોતો! એટલે તેણે દર્દીને એક નામાંકિત નર્સીંગ હોમમાં ઠેલ્યો. ત્યાં એને બિચારાને પોતાનો હાથ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવતાં બીજા પાંચસો રૂપિયા ખર્ચ થયું. ભાડાનાડાં અને અન્ય નુકસાનો ગણતાં આંકડો નવસોની લગોલગ ગયો. એની જીવનભરની બચત ફનાફાતીયા થઈ જવા છતાં એનો રોગ તો મોજુદજ રહ્યો!

એક મધ્ય વયની સન્નારીની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે નબળી પડતી હતી. એના પતિએ કોઇ માનસશાસ્ત્રીની સલાહ લેવાને બદલે પોતાના શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને નસ્તર મૂકવાનું નક્કી કર્યું! બાઇને ત્યાં લાવવામાં આવી. ત્યાં આવતાંજ *એક જીવલેણ સર્જનોની ટોળી એની આજુબાજુ ફરી વળી.* રોગના માની લીધેલા કારણરૂપ 'ઇન્ફેકશન' દૂર કરવા માટે એમણે એની ખોપરી ભાગી નાખી. સર્જનોની એ કલ્પિત રોગ જોડેની ઝપાઝપીમાં બિચારી બાઇનો જીવ નીકળી ગયો. સર્જનો એમના આ નખ્ખોદીયા અખતરાને પ્રાયોગિક શસ્ત્રક્રિયાના રૂપાળા નામથી ઓળખાવતા. પણ સાચું પુછાવો તો એ કોઇપણ જાતની શિક્ષા સિવાયની પ્રાયોગિક ખૂનામરકી હતી.

એક શરીરે સશક્ત યુવાન અબુધ અને નિરાધાર છે. એના નાનપણમાં એક દવાયેલા દાક્તરે એક ભારે એન્ટીટોકસીનનો ડોઝ આપી દીધેલો. એ હળાહળને પરિણામે એની બુદ્ધિ સાવ કુંઠિત થઇ ગઇ અને આજે એ પશુતુલ્ય જીવન ગાળી રહ્યો છે. પોતાના દીકરાની આવી બૂરી હાલતથી એની માનાં હૃદય અને શરીર બન્ને સાથેસાથે ભાંગી ગયાં. એના પ્રેમાળ પિતાએ પોતાની છેલ્લી પાઈ પહોંચી ત્યાં સુધી દાક્તરો, દવાખાના અને હૉસ્પીતાલોના ભારે બીલો ભર્યા કર્યા. આજે મા મરી ગઈ છે, બાપ બેકાર છે અને છોકરો પાગલ છે.

દાક્તરોને આવું ઉટવૈદું શા માટે ચલાવવા દેવું જોઇએ? દાક્તરોના ખુની હુમલાઓથી દર્દીઓનાં જીવન, આરોગ્ય, સુખ અને સંપત્તિનું સત્યાનાશ વળી રહ્યું છે પણ બાપડા દર્દીઓનું રક્ષણ કરવા માટે આપણી કાયદાપોથીમાં એકકે કાયદો નથી.

જંગલની ઝાડીનો નાશ ન થાય એને માટે જંગલખાતાએ કાયદા કર્યા છે, રાની પશુઓના શિકાર ઉપર સરકારે અંકુશ મૂક્યો છે, શહેરમાં વસતા ખાંડા ઢોરોની કાળજી મહાજન લે છે, પણ બિચારા દર્દીઓની દાદફરિયાદ સાંભળનાર કોઇ નથી. દાક્તરો તો એવા સંપીલા હોય છે કે એક દાક્તરે ચલાવેલા ઉંટવૈદાં ઉપર બીજો દાક્તર કદી પ્રકાશ ફેંકશે નહિ !

એક એવો જમાનો હતો કે જ્યારે પ્રજાના આહારવિહારની બાબતમાં મ્યુનિસિપાલિટી માથું નહોતી મારતી. આજે એના આહાર-નિરિક્ષકો ઠેરઠેર ફરે છે, કાછીઆઓ પાસેથી સડેલું શાક ફેંકી દેવડાવે છે, દૂધમાં સેપરેટ ભેળવનાર ઘાંચીઓનો દંડ કરે છે અને વારંવાર વાસી ખોરાક આપનાર વીશીઓ અને હોટલોના લાયસન્સો ઝૂંટવી લે છે. હવે એવો જમાનો લાવવા મથવું જોઇએ કે જ્યારે મ્યુનિસિપાલિટી કે સરકારના આરોગ્ય-નિરીક્ષકો દરેકે દરેક દાક્તર, વૈદ્ય કે હકીમ સલામત દવાઓ વાપરે છે કે નહિ એની ખાતરી કરશે. એમનાં દવાખાનાઓમાંથી પારો, સોમલ, અફીણ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, હરતાલ, રસકપુર, *ડીજીટલીસ* અને '૬૦૬' દવાઓ જપ્તીમાં લઇને ગટરમાં ફેંકી દેશે.

દાક્તરો અને સર્જનોના દ્રવ્ય લોભમાં દર્દીઓના આરોગ્યની આહુતિ ન અપાય એટલા માટે અમેરિકાના ન્યુજર્સી સ્ટેટે દર્દીઓનું રક્ષણ કરનારા કાયદાઓ ઘડવાની પહેલ કરી છે. આશા રાખીએ કે એ ચેપ સુધરેલી દુનિયામાં ઝડપથી ફેલાય.

બુદ્ધિશાળી લોકોને એ શીખવવું જોઇએ કે ઝેરી દવાઓ જે રોગોને માટે ફરમાવવામાં આવે છે, એ રોગો કરતાંયે એ દવાઓ તો વધારે નુકસાન કરે છે. માંદા લોકો સાજા થવા માટે જે દવાઓ એમના દેહમાં દાખલ કરે છે, એ દવાઓથી આખુંય જીવનતંત્ર બનાવટી અને બિનસલામત રીતે કાં તો ઉશ્કેરાય છે કે પછી શિથિલ થાય છે.

કોઇપણ દવાની સલામતી માટેની સારામાં સારી કસોટી તો એ છે કે એ દવા સાજા માણસને ફાયદો કરે છે કે નુકસાન ? જો એ સાજા માણસને ફાયદો કરે તો માંદા માણસે વાપરવામાં સહેજે બાધ નથી.

ફલફૂલ, કંદમૂળ, શાકભાજી અને થોડીક વગડાઉ વનસ્પતિઓ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ સલામત દવાઓ છે. માણસને સાજો કરવા માટે અને સાજો રાખવા માટે આવશ્યક એવાં બધાં તત્ત્વો આ દવાઓમાં છે; એનાથી કોઇને નુકસાન નથી થતું અને દરેકને નિર્વિવાદ રીતે ફાયદો થાય છે.

(૧૭ મી જુલાઇ ૧૯૩૭ ના "ફુલછાબ" સાપ્તાહિકમાંથી)

१७–उपवासनी अगत्यता

(લેખક–યેાગીરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી)

જેવી રીતે જુવાન સ્ત્રીપુરૂષોને ઉપવાસથી લાભ થાય છે, તેવીજ રીતે નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તથા મેાટી ઉમરના વૃદ્ધોને પણ લાભદાયક નિવડે છે. અશક્ત વ્યક્તિઓ તથા ક્ષય રેાગવાળાઓમા અનેક દિવસેા સુધી ઉપવાસ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, તેઓ ટુંક સમયમાં (ચાર દિવસ)ના ઉપવાસ થેાડા થેાડા દિવસને અંતરે કરતાં કરતાં ટેવાયા પછીજ લાંબા ગાળાના ઉપવાસ આદરી શકે છે. ટુંકી મુદતના ઉપવાસ કરીને ટેવાયા પછીજ અશક્તિ ભેાગવી રહેલા દરેક વયના સ્ત્રી પુરૂષેા લાંબી મુદતનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે.

દરેક રેાગનેા ઈલાજ તેની શરૂઆતમાંજ કરવેા જોઇએ. ઉપવાસ દ્વારા એ પ્રયેાગ કરવામા આવે તેા થેાડા સમયમાં અત્યંત લાભ થાય અને તેનું પરિણામ ઘણું સારૂં આવે. શરીરમા રહેલાં ઝેરી તત્ત્વેાનેા નાશ કરવા માટે આદરવામા આવેલ ઉપવાસેા ઉત્તમ ગણાય છે. જેવી રીતે નિયમપૂર્વક ઔષધિનું સેવન કરવાથી અને પથ્ય પાળવાથી મનુષ્યને કષ્ટ પ્રતિત થાય છે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરતી વખતે કષ્ટ સહન કરવા માટે સંયમ, ધૈર્ય, આત્મ–સંતેાષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ વગેરે કરવા પડે. ઉપવાસ કરતી વખતે નવશેકા પાણી સિવાય ભેાજન ગ્રહણ કરવું, અલ્પાહાર કરવેા તથા દુધાદિનું સેવન કરવુ એ આત્મસયમ શક્તિને વિચલિત કરવા જેવું છે. આવી રીતે કરવાથી ભેાજન કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે અને ઉપવાસ મૂકી દેવાનું મન થાય છે. આવશ્યક્તાનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા જલનું સેવન કરવું જોઇએ. ઉપવાસ કરતી વખતે નિત્ય નિયમ મુજબ સ્નાન, નિત્યકર્મ, સાધારણ કસરત કરી શકાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થામા જ્યારે ક્ષુધા સતાવે અને શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી અશક્તપણું માલુમ પડે, ત્યારે રેાગીઓએ ગભરાવું ન જોઇએ, ઇન્દ્રિય દાસત્વની ભુતકાળની ભાવનાથી મન, બુદ્ધિ નિર્બળ થઇ જવા સંભવ છે અને ભુખ પણ કદાચ ત્રાસ આપશે. પરંતુ આ ભુખ ખરી હેાતી નથી ખેાટી ગરમી હેાય છે. તે વખતે ઇચ્છા શક્તિને ઉત્તેજન આપ્યા વગર અને મનને આનંદમાં લાવવા ખાતર મનેાવિનેાદ અને રમતગમતમાં જોડી દેવું જોઇએ. તેમ કરવાથી શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવશે.

વિશેષ કરીને રેાગીઓને સવારે ઉઠતી વખતે ચક્કર આવશે. ઉઠાતુંજ નથી અને ચલાતું નથી–તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી વધારે લાભ મળશે.

(૧) બિછાના ઉપર સૂતા સૂતા શરીરને તંગ અને ઢીલું કર્યા બાદ બન્ને નસકોરામાથી લાંબો શ્વાસ ધીમે ધીમે પાચથી ૭ વખત લઇને યથાશક્તિ ફેફસામા રોકી બન્ને નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે મૂકવેા. આવી રીતે ચાર વખત કરવું.

(૨) ઉઠીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને બેસીને બન્ને નસકોરામાથી સાતથી આઠ વખત લાંબો શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો જોઇએ. આવી રીતે લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી શરીરમાં નવું ચેતન થશે.

ઉપવાસ સમાપ્તિનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે.—

(૧) ક્ષુધાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય, સ્વાદની સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય.

(૨) ક્ષીણતા અને શક્તિહીનતા ઉત્તરોત્તર વધે.

(૩) જીહ્વા નિર્મળ અને કોમળ થઇ જાય અને તે ઉપરની સફેદ છારી ના રહે.

(૪) શ્વાસ પ્રશ્વાસ મીઠો તથા પવિત્ર થાય.

(૫) જે રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ કર્યો હોય તે રોગનો સદંતર નાશ થઈ જાય.

ઉપવાસ મૂકતી વખતે અતિશય સાવધાન રહેવાની આવશ્યકતા છે. પહેલે દહાડે એક અથવા અર્ધા સતરાના રસમાં તેટલાજ પ્રમાણમા ગરમ પાણી મેળવીને ધીમે ધીમે પી જવું. સંતરૂં ન મળે તો લીંબુનો રસ અને નવશેકું પાણી લઇ શકાય છે. બીજે દહાડે ત્રણ કલાકના અંતરે રસ અથવા દૂધ લેવું જોઈએ. ચાર દહાડા બાદ શાકભાજી, મગનું ઓસામણ, ભાત કે અન્ય હલકો, તરત પચી જાય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ. એકદમ ભારે ખોરાક લેવાથી ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જેમને ઉપવાસ વિષે અવિશ્વાસ હોય તેમણે પોતાના રોગ નિવારણ અર્થે બે દિવસ ઉપવાસ કર્યા બાદ હલકો ખોરાક લેવો અને ફરી ત્રણ ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરીને ત્રણ દિવસ હલકું ભોજન લેવું. ફરી થોડા દિવસ પછી શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરીને ઉપવાસના બમણા દિવસો સુધી હલકુ ભોજન લેવું. આવી રીતે કરવાથી અનુભવ, વિશ્વાસ અને બળ આવી જશે તથા રોગી જોઇએ તેટલા દિવસ ઉપવાસ આદરવા શક્તિમાન થઇ જશે.

ઉપવાસ ચિકિત્સા સમાપ્ત થયા પછી પોતાના ભોજનનો નિયમ એવી રીતે રાખવો જોઈએ કે આવશ્યક સમય પ્રમાણે ભોજન અને જળ સિવાય અન્ય કઈ પણ ગ્રહણ ન કરે. વધારેમા વધારે બે વખત ભોજન કરવું એ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે અગત્યનું છે,

(તા. ૧૨ મી મે ૧૯૩૮ના "લુહાણા હિતેચ્છુ" સાપ્તાહિકમાથી)

१८–मोत पर मारो विजय

(લેખકઃ—શ્રી. કોલીન સી. એટવુડ)

સન ૧૯૩૧ ના મે મહિનાથી પહેલા કેટલાક વખતથી મારા પેટના દુખાવા સારૂ અનેક ઉપાયેા કરતેા હતેા પણ તેમા કાંઈ ફાયદેા ન જણાવાથી છેવટે મારા ડેાકટરે મને કહ્યું કે તમારૂં શરીર તદ્દન નબળું થયેલ છે તેથી તમેા મગજ ઉપરથી કામકાજનેા બેાજો કાઢી નાખી શક્તિ વધે તેવી દવા ખાઓ તેથી તમને આરામ થશે, પરંતુ તેનાથી મને કશેા આરામ થયેા નહિ અને મારી તબિયત વધારે ખરાબ થઇ. છેવટે ડેાકટરે મને તદ્દન કામકાજ છેાડી હવાફેર કરવાની સલાહ આપી પણ તે વખતે મારા પર ધંધાદારીના કામની બહુ જોખમદારી હતી તે છતા મારી તબિયત ખાતર એ બધું છેાડીને હું હવાફેર સારૂ ગયેા અને લાબેા વખત હવાફેર કરવા પછી જે મને ફાયદેા થયેા તે ફક્ત નામ માત્રનું; અને થેાડેા વખતજ સહેજ આરામ જણાયેા અને તરત પાછેા મારેા દુખાવેા વધ્યેા અને દુ:ખના કારણે મને ઉંઘ ન આવવાથી મારૂં શરીર તદ્દન અશક્ત થઇ ગયું છતા ડેાકટરેાના ઈંજેકશનેા તેા ચાલુજ હતા. એમ કરતાં કરતા એક દિવસ મને લેાહી પડયુ અને મારા ડેાકટરે પેાતાની સાથે બીજા ડેાકટરેાને સલાહ સારૂ બેાલાવી મારી તપાસ કરી. પછી બન્ને ડેાકટરેાએ નક્કી કર્યું કે મારી હેાજરીમા ચાંદુ પડયું છે. મારા હમેશના ડેાકટરે મને "નર્સિંગ હેામ"માં રહી સારવાર કરવાની સલાહ આપી. હું અત્યંત પીડાતેા હેાવાથી ત્યા મને લાભ મળશે એવી આશાએ ત્યાં રહેવા ગયેા છતા મારા દુ:ખમાં ઘટાડાના બદલે વધારેા થયેા. આવી રીતે નવ મહિના હેરાન થયા છતા કાંઈ વળ્યું નહિ ને સન ૧૯૩૨ ના જાન્યુઆરી મહિનામા ડેાકટરેાને મારૂં આતરડું ખરાબ થયેલુ લાગ્યુ તેથી તેણે મારા આતરડાનેા એક ભાગ જેને "એપેંડીકસ" કહે છે તે કાપી નાખ્યુ અને તેના કારણે મારે લાબેા વખત સુધી નર્સિંગ હેામમા રહેવું પડયું. આતરડું કાપ્યા છતાં મારા દુખમા કાઇ ફેરફાર થયેા નહિ ને હું કંટાળીને બીજા નર્સિંગ હેામમાં દાખલ થયેા. ત્યાં વળી બીજી સલાહ મળી. અનેક ઉપાયેા છતા કાઇ ન વળવાથી હું મારે ઘેર પાછેા ફર્યો. ત્યા પણ મારા દુખાવામાં વધારેા થવાથી મે બીજા ડેાકટરની સલાહ લીધી. તેણે એકસરે ફેાટેા કઢાવવાની ફરજ પાડી. તે પ્રમાણે ફેાટેા પડાવ્યેા અને તેનાથી તેને જે જણાયું તે પ્રમાણે તેણે એાપરેશન કર્યું. આ એાપરેશન ૧૯૩૩ના જાન્યુઆરીમા કર્યું એટલે લગભગ ૨૧ મહિનાથી હું આ દુઃખેા ભેાગવી રહ્યો હતેા. આ બીજા એાપરેશન પછી મને થેાડેા વખત

સારૂં માલુમ પડયું પણ વર્ષની આખરીએ ફરી મારો દુખાવો તથા લોહી પડવાનું ચાલું થયું. હવે ડોકટરે મને બીજા બધા ખોરાકો બંધ કરાવી દૂધ અને દૂધમાંથી બનાવેલો પુડીંગ ખાવાને કહ્યું અને પથારીમાં સૂઇ રહેવા ફરમાન કર્યું. મારી તબિયત ભરાઈ જાય તે સારૂ દવાઓ આપવામાં આવતી હતી. આટલા ઉપાયો છતાં તેનું પરિણામ તો માત્ર શૂન્યમાંજ આવ્યું.

હવે હું કંટાળીને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો. જ્યાં પણ ફરી મારો એકસરે ફોટો પાડયો અને ફરી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. બીજે દિવસે હોસ્પીટલના ડોકટરે તપાસ કરી મને જણાવ્યું કે કરવામાં આવેલ ઓપરેશનથી જોઇતું કાર્ય થયું નથી, તેથી આઠ દિવસ પછી ફરી ઓપરેશન કરવું પડશે. ત્યારબાદ કેટલાક દિવસ પછી મને સારો થયેલો જાહેર કરવામાં આવ્યો અને ઘેર જવાને કહ્યું. પણ મારો દુખાવો તથા અશાંતિ અને નિદ્રા વગરની રાતો તો તેવીજ વીતતી હતી. હવે મને હોસ્પીટલમાંથી રવાના કર્યા બાદ મને કોઈ સમુદ્રના કિનારાની હવાપાણીથી ફાયદો થશે એવી મતલબથી હું ત્યાં રહેવા ગયો છતાં ત્યાં પણ મને કશો આરામ થયો નહિ ને વળી એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. જ્યાં પણ બીજા ડોકટરે વળી ઓપરેશન કીધું. આ બાબત ૧૯૩૪ ના જુનમાં બની અને ત્યારબાદ એવીજ દુખી હાલતમાં મેં બીજા અઢાર મહિના પસાર કર્યા. આ સમયમાં રાતદિવસ મારે ડોકટરો બોલાવવા પડતા. ખાવાની તથા ઇન્જેકશનોની દવાઓ અને બીજા ઉપાય ચાલુજ હતા. છતાં હું દિન દિન નબળો થતો ગયો ને મારૂં મન પણ નબળું પડી ગયું. હવે હું છેક મોતના મોઢામાં સપડાયેલો અને દુઃખી જીવન ગુજારનારો મરેલી હાલતમાં જીવતો માણસ હતો.

ફરી મારા ડોકટરે હોજરીના ચાંદા સારૂ નવી જાતની દવાના ઇન્જેકશનો લેવાની સૂચના કરી અને વીસ દહાડા સુધી ન છૂટકે મેં તે કબૂલ રાખી અને છેવટે તેનાથી પણ મને કાંઇ ફાયદો થયો નહિ. પણ મને મસા થયા અને તેમાંથી લોહી પડવા માંડયું. તેથી હું પાછો એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો અને મારા મસાનું ઓપરેશન કરી તેને કાઢી નાખવામાં આવ્યા, તે છતાં પણ મારા પેટની પીડા તો જેવી ને તેવીજ ચાલુ રહી. તેથી છેવટે મારી સારી થવાની આશા ખૂટી ગઇ. હું આમ જ્યારે માંદગી ભોગવતો હતો તે વખતે મારા એક મિત્ર મને આમ લાંબો વખતથી દુઃખી જોઇ વારંવાર કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાને કહેતો રહ્યો. પણ મારા દુર્ભાગ્યે તે મને સુઝયું નહિ. હવે જ્યારે મારા ડોકટરોની અને મારી પોતાની સારા થવાની આશા ખૂટી ત્યારે કુદરત પર રહી સારા થવાનો એકજ

માર્ગ બાકી હતો અને કુદરતનો આશરો લઈ હું મારો જીવ બચાવી શકીશ એમ વિચારી મેં કુદરતી ઉપાય લેવા સારૂ એ વિષયના જાણકારની સલાહ લીધી અને તે પ્રમાણે ઉપાયો કરી મેં મારા નજીક આવેલા મોત પર જય મેળવ્યો. ૧૯૩૧ ની સાલમાં એ મારા કુદરતી ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પ્રથમ બધો ખોરાક છોડી દઇ હું ફક્ત દૂધના ખોરાક પર રહ્યો પણ તેથી મને ફાયદો થયો નહિ. એટલે એણે દૂધ સાથે નરમ પદાર્થો યોજ્યા. તેથી મને થોડો ઘણો આરામ થયો પણ હું હજુ પણ રોગથી મુક્ત થયો નહિ એટલે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કર્યા ને પછી પાછું દૂધ, કેળા વગેરે ખોરાક ચાલુ કર્યો. ત્રણ દીના ઉપવાસથી અને દૂધ, કેળા વગેરે નરમ ખોરાકથી મને થોડો આરામ માલૂમ પડવાથી મેં થોડો સમય આ ખોરાક ચાલુ રાખેલ પણ જોઇતો લાભ ન મળવાથી મેં પાછો પાંચ દિવસનો ઉપવાસ કર્યો અને પાંચ દહાડાના લંઘન પછી મને લગભગ સારૂં થઇ જવા જેવું થયું ને ઉપવાસ પછીના ખોરાકમાં દૂધ તથા પાણી ભેળવી પીતો. સાથે મીઠું દહી અને જાડી છાશ જેવો પદાર્થ લેવાનું ચાલુ કર્યું. થોડા વખત પછી પાછો દુખાવો જણાવા લાગ્યો તે વખતે મે ફળ, શાક વગેરે ખોરાકો પર રહેવાનું રાખ્યુ પણ દુખાવો ન મટવાથી મે ફરી દશ દિવસના ઉપવાસ ચાલુ કર્યા. દશ દિવસના ઉપવાસથી હું શરીરે જરા નબળો થયો ખરો પણ મારા પેટનો દુખાવો તદ્દન મટી ગયો ને હાલ તો તેની ભાળ પણ રહી નહિ. એટલે મેં પ્રથમ ફળાહાર, પછી દૂધ-પાણી અને છેવટે વહેલા પચનારા હલકા ખોરાકો લેવા માડ્યા. છતાં શરતચૂકથી કાંઈ ગોટાળો થવાથી ફરી એક વાર દુખાવાએ દર્શન દીધા તેથી મારા કુદરતી ઉપચાર કરાવનારાએ બીજા ૧૧ દિવસના ઉપવાસ કરવા કહ્યા. અને તે પ્રમાણે મેં અગિયાર દિનના ઉપવાસ કર્યા બાદ સંત્રા અને ખાટા ફળોથી ખાવાની શરૂઆત કરી. ત્યારબાદ દૂધ-પાણી-શાક અને છેવટે રોટલી રોટલાદિ ખાવા લાગ્યો. પણ એ બધી ક્રિયા વખતે મેં મારી સારવાર કરનારની સલાહ પ્રમાણે અને બહુજ ધીરજ તેમજ સંભાળપૂર્વક આગળ વધ્યો હતો અને કુદરતી ઉપાયથી મારા નજીક આવેલા મોતને હું પાછો ધકેલવાને સમર્થ થયો હતો. × × ×

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

१९–एकादशीनो उपवास

ઉપવાસ વિષે વિચાર કરતા આપણને એટલુ તો જણાયુ છે કે એની પાછળ રહેલી ધાર્મિકતા વિષે ભલે ગમે તેટલા મતભેદ અથવા શકા ઉઠાવવામા આવે પણ આરોગ્ય ઉપર એની ચોક્કસ અસર વિષે તો કોઇ પણ સવાલ એની સામે ઉઠી શકે એમજ નથી અનેક શરીર શાસ્ત્રીઓ અને નિષ્ણાતોએ વિજ્ઞાનની કસોટીએ કસેલુ એ સત્ય છે

આપણી આમજનતામા અનેક જુદા જુદા ધાર્મિક તહેવારો ને નિમિત્તે ઉપવાસને વ્યાપક બનાવવામા આવ્યો છે પણ એમાય લોકોને મન એકાદશીના ઉપવાસનુ માહાત્મ્ય વધારે છે. આનું કારણ શુ હશે? કેવળ ધાર્મિક શ્રદ્ધા પોષવા માટે એ હશે? વિજ્ઞાન કહે છે કે ઉપવાસને માટે એકાદશીનો દિવસ નક્કી કરવામા કેવળ ધાર્મિક વહેમ નહિ પણ શુદ્ધ વિજ્ઞાનનું ઉડુ જ્ઞાન રહેલુ છે ભૌતિકશાસ્ત્રના ચોક્કસ નિયમોને અનુસરીનેજ એ દિવસ પસદ કરવામા આવ્યો છે આપણી ધર્મપ્રધાન પ્રજામા એને જલદી વ્યાપક અને સ્થિર બનાવવા માટે એમા ધાર્મિકતાનુ આરોપણ કરવામા આવ્યુ છે એટલુજ ત્યારે એકાદશીના ઉપવાસ પાછળ કયુ વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છૂપાયુ છે એ તપાસીએ

ચદ્રની કળાની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે વનસ્પતિ તથા જીવ-પ્રાણી માત્રના શરીરના અગરસની સત્ત્વવૃદ્ધિ યા સત્ત્વક્ષયનો સબધ છે આ વાત જો કે વેદાદિ આર્યશાસ્ત્રોમા તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવેલી છે જ, પરતુ યૂરોપ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોને પણ એ વાત આ સૈકામા થોડી ઘણી સમજાવા લાગી છે ચદ્રની કળાના આ ક્ષય અને વૃદ્ધિ સાથે ઉપવાસનો પણ સબધ હોવાથી તિથિના ઉપવાસ આરોગ્ય સાથે વિશેષ સબધ ધરાવે છે એ વાત અહી લક્ષમા રાખવાની છે

અમુક તિથિએ ચદ્ર નિયમપૂર્વક અમુક ચોક્કસ અશ (०)ના ખૂણામા હોય છે એટલે ચદ્રની તે સ્થિતિના કારણે ભરતીઓટ તથા વનસ્પતિ પર થનારી અસર પ્રમાણે માનવ શરીર ઉપર પણ અમુક ચોક્કસ અસર તે તે તિથિએ અવશ્ય થાય છેજ અને તેથીજ અમુક વિશિષ્ટ તિથિએ ઉપવાસ કરવાથી જો ફાયદો થવાનો હોય તો તે નિશ્ચયપૂર્વક થાય છેજ

ચદ્ર સૂર્યના આકર્ષણના ફેરફાર પ્રમાણે સમુદ્રમા ભરતી ઓટ નો સમય દરરોજ બદલાય છે એ તો સૌની માહિતીની વાત છે ભરતીને વખતે કાપવામા આવેલા ઝાડમા અગરસના જળતત્ત્વની ભરતી વિશેષ થયેલી હોવાથી તે લાકડા સડવાનો સભવ વધારે હોય છે, પણ ઓટ વખતે જે ઝાડ કાપ્યા હોય તેને સડો લાગતો નથી.

આ વાતનો અનુભવ ભેજવાળા પ્રદેશમાં વધારે અને શુષ્ક પ્રદેશમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. આ પરથી એ સહેજે સમજાય એવું છે કે વનસ્પતિ અને જીવ-પ્રાણી-માત્રના અંગરસમાં ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણથી અમુક ચોક્કસ અસર થાય છે. પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા એ બે દિવસોએ ભરતીનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે. કારણકે તે દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી સમરેખા (સીધી લીટી)મા આવે છે અને અમાવાસ્યાને દિવસે તો સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બન્ને પૃથ્વીની એકજ બાજુએ સીધી લીટીમા આવતા હોવાથી તે દિવસે તો તેમના આકર્ષણનું પ્રમાણ અતિશય હોય છે. વળી અજવાળી ને અંધારી એ બન્ને આઠમના દિવસે એ આકર્ષણનું બળ બધા દિવસો કરતા ઓછુ હોય છે. કારણકે તે વખતે સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણની દિશા સમકોણમા આવતી હોઇને તે એકબીજા જોડે કાટખૂણો કરે છે તેથી તેમના આકર્ષણબળની ક્રિયા સામસામી ચાલવાથી આકર્ષણનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આ રીતે ભરતીનું પ્રમાણ આઠમના દિવસે સૌથી ઓછું, ત્યાથી વધતું વધતું પૂર્ણિમાને દિવસે વધારે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો અતિ વધારે થાય છે. ત્યાથી પાછું તે ઓછું થતું થતું આઠમના દિવસે ફરી પાછુ ઓછામા ઓછું થાય છે. વૃક્ષ કાપવાના ઉદાહરણ પરથી અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે કે ભરતીની વૃદ્ધિના પ્રમાણમા લાકડામા જીવાતની પણ વૃદ્ધિ થઇને લાકડું સડવાનું પ્રમાણ પણ વધે છે. એટલે ભરતીના વખતે કાપવામા આવેલા ઝાડનું લાકડું ઝાઝા દિવસ મજબૂત સ્થિતિમા રહેતું નથી. જ્યારે ઓટના વખતે કાપેલુ લાકડું ઓછું સડે છે. આંબા, જાંબુ, વગેરે જાતના નબળાં ઝાડો પર આ અસર વધારે દેખાય છે અને સાગ, સીસમ, બાવળ, વગેરે મૂળથીજ મજબૂત લાકડા પર એટલી અસર નથી જણાતી. વૃક્ષ-વનસ્પતિ પર જેવી આ સારીમાઠી અસર થાય છે તેવીજ અસર તેથીયે વધારે પ્રમાણમા મનુષ્યો પર પણ થાય છે. મનુષ્યો પર *વધારે અસર થવાનું કારણ એ છે કે માનવ શરીર વધારે નાજુક* હોય છે અને મનુષ્યના મનનો સબંધ પણ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. એ સબંધ બતાવવા માટે મનનું ચંદ્ર સાથેનું સામ્ય વેદોમાં પુષ્કળ રીતે વર્ણવ્યુ છે. કેટલાક વર્ણનોમા તો સોમ વગેરે શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર અને મનને માટે એક સરખી રીતે વાપરેલો જોવામા આવે છે. મનનો દેવતા ચંદ્ર માનવામા આવ્યો છે એ તો શાસ્ત્રાભ્યાસીઓની માહિતીની વાત છે. વળી મનની નબળાઇવાળા માણસોમા ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે નબળાઇ ઘટે-વધે છે તથા મગજ બગડવાથી થયેલું ગાંડપણ ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઓછુવત્તુ થાય છે; વગેરે અનુભવો પરથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની ક્ષય-વૃદ્ધિ સાથે મનુષ્યને અતિ ઘનિષ્ટપણે સંબધ છે.

ગામડાના માણસો ઝાડ કાપવા માટે ભરતી ઓટનો સમય પૂછવા સારૂ બ્રાહ્મણ અથવા જાણકાર પાસે જાય છે અને બને ત્યાં સુધી તો ઓટને વખતેજ ઝાડ કાપે છે, એ ઘણાને ખબર હશેજ. ઝાડ કાપવા સંબંધે ગામડાના લોકોની જેવી આ માન્યતા હોય છે તેજ પ્રમાણે ગામડાના આ આમવર્ગની એવી પણ માન્યતા હોય છે કે અમાવાસ્યા અથવા પૂર્ણિમાના ભારે દિવસોમાં બિમારી પણ વધે છે અને ઇતર દિવસોમા કમી થાય છે. સામાન્ય લોકગણની આ બધી માન્યતાઓ અહીં એટલા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે કે અભણ લોકોનો સર્વ સામાન્ય અનુભવ પણ કંઈ જાતનો હોય છે તે વાત એ પરથી સમજી શકાય. લોકગણના અશિક્ષિત આમવર્ગના અભિપ્રાય એ જો કે શાસ્ત્ર યા શાસ્ત્રવચન નથી હોતું, પરંતુ તે તેમનો અનેક વર્ષનો અથવા કદાચ વંશપરંપરાનો–ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ તો હોય છેજ. આ સંબંધે અહીં એક ઉદાહરણ ટાંકવું પ્રસંગોચિત થશે.

આપણે ભણેલા સૌ લોકો ન્યૂટનને નામથી ઓળખીએ છીએ. એ એક મોટો શાસ્ત્રજ્ઞ હતો એ પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેના દેશના એક અભણ અનુભવી ભરવાડ સાથેના પ્રસંગની આ વાત છે. એ અશાસ્ત્રજ્ઞ અને નિરક્ષર પણ અનુભવી ભરવાડે એક પ્રસંગે બકરાંઓનું અસમયનું ઊંઘવુ વગેરે ચોક્કસ હિલચાલો જોઇને અનુભવના આધારે તત્વવેત્તા ન્યૂટન સાહેબને કહ્યું કે એક કલાકની અંદર વરસાદ આવશે. પરંતુ પંડિત ન્યૂટન સાહેબને એ ખરૂં લાગ્યું નહિ. આખરે ઘેર પહોંચ્યા પહેલાં જ્યારે તેમને ખરેખર ભીંજાવું પડયું ત્યારે તેમને એમ થયું ખરૂં કે અનુભવ એ પણ એક ગણના લાયક શાસ્ત્ર છે ખરૂં ! શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે આટલો તફાવત છે અને તેથીજ વિચારવાન માણસો કોઇ પણ સંશોધન કાર્યમા સામાન્ય માણસોના અનુભવોને ઠીક ઠીક મહત્ત્વ આપે છે અને ઝીણવટથી વિચારે છે.

કેટલાક વર્ષોના ખુબ કાળજીપૂર્વકના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પરથી અમારા અનુભવમાં જે આવ્યું છે તે નીચે મુજબ છે:—

અનુભવ

૧ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી મૃત્યુ સંખ્યા વધારે હોય છે અને અજવાળિયા કરતા અંધારિયાની એ તિથિઓમાં મૃત્યુ સંખ્યા વળી એથીયે વધારે હોય છે.

૨ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીમાં જો કોઇ ખાસ બિમારી લાગુ પડે તો તે તૃતીયા સુધી નરમ પડતી નથી અને જો કદાચ એ બિમારીમા કાંઇ જોખમ થવાનુંજ હોય તો આટલા દિવસો–બારશથી ત્રીજ દરમિયાનજ થાય છે.

૩ ઉપલી તિથિઓ વટાવ્યા પછી ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન થનારા વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે અને જો કોઇને માંદગી શરૂ હોય તો આ તિથિઓ-ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન બિમારની સ્થિતિ સાધારણ સારી હોય છે તથા તબિયત સુધરવાની હોય તો આ દિવસો દરમિયાન સુધરે પણ છે.

૪ લાંબા મંદવાડવાળા દરદીઓ મોટે ભાગે બારશથી ત્રીજ સુધીમા જ દગો દે છે-અવસાન પામે છે, એટલે કે તેના મરણો આ દિવસોમા વધારે થાય છે.

૫ ઔષધની અસર ઉપલા દિવસોમાં બરાબર થતી નથી પણ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી સારી અસર થાય છે. એટલે ઔષધ લેવાની શરૂઆત કરવી હોય તો તે આ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધીના દિવસોમાજ કરવી એ વધારે સારૂં છે.

૬ મોટા મોટા શહેરોની મૃત્યુ સંખ્યા ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી ઓછી અને દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી વધારે હોય છે.

૭ કોઇ રોગચાળાના દિવસોમાયે બિમારીનો ભોગ થઈ પડનારા અને બિમારીથી મરનારા રોગીઓનું પ્રમાણ પણ ઉપર મુજબજ ઓછુવત્તુ હોય છે.

એકંદર સૂર્યચંદ્રના આકર્ષણથી શરીરમાંના જીવનરસની ગતિમાં જે ન્યૂનાધિક અસર થાય છે તેના કારણેજ બારશથી ત્રીજ સુધીના દિવસો માંદાઓના જીવનને નુકસાનકર્તા નીવડે છે અને જે સશક્ત છે અથવા રોગી નથી એવા માણસોના શરીરમા પણ ઉપલા કારણથીજ એ દિવસોમા રોગબીજની વૃદ્ધિ થવી સ્વાભાવિક છે. વળી અજવાળિયા કરતા અંધારિયાના એ દિવસોમા તો એ રોગબીજની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થવાનું અપરિહાર્ય છે.

સૂર્યમાથી અહી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ જો કે અત્યંત વિપુલ હોય છે, છતા તેમાં જો થોડી પણ ન્યૂનતા થાય તો મનુષ્યોના આરોગ્ય પર તેથી ખૂબજ અનિષ્ઠ અસર થવા પામે છે. પૃથ્વી પર આવતા સૂર્યપ્રકાશમા કોઇ પણ કારણે જો અવરોધ થાય તો તે કારણે જેટલી જીવન-વિદ્યુત પૃથ્વી પર ઓછી આવે તેટલી હવા પર, વરસાદ પર અને મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ ને શરીર પર અનિષ્ટ અસર થવાનીજ. ચોમાસામાં અઠવાડિયું પખવાડિયું આકાશ મેઘાચ્છાદિત રહે તો તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગચાળા અને માંદગી વધે છે એ તો આપણા સૌના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, એજ રીતે એકાદશીથી અમાવાસ્યા સુધી સૂર્યના ક્ષેત્ર પર ચંદ્રનું આક્રમણ થતુ હોવાથી-પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર

આવતો જતો હોવાથી–સૂર્યની શક્તિનું પૃથ્વી પર આવવાનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે અને તે સ્થિતિ–સૂર્ય પાસેથી મળતી જીવનશક્તિનું ઓછાપણું–અશક્ત રોગીઓના માટે અહિતકર તથા ઘાતક નીવડે છે અને અમાવાસ્યા વીતી ગયા પછી સૂર્યના ક્ષેત્રમાંથી –સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેથી ચંદ્ર નીકળી જતો હોવાથી સૂર્યની જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે મળવા લાગવાથી અમાવાસ્યા પછીનું વિશેષે કરીને ત્રીજ પછીનું અઠવાડિયું આરોગ્યપ્રદ થવાનું સ્વાભાવિક છે.

સૂર્યમંડળમા સૂર્ય અને ચંદ્ર અનુક્રમે ધનશક્તિ અને ઋણ-શક્તિના કેન્દ્ર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઉપનિષદો અને વેદોમા પણ આ બે ગ્રહો સંબધે અનેક રીતે આવું વર્ણન કરવામા આવ્યું છે. આધુનિક ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્ય એ જીવનશક્તિનો પુંજ–ભંડાર–છે, એટલે તે ધનશક્તિનું કેન્દ્ર છે એ નક્કી છે. ચંદ્રની સ્થિતિ એથી ઊલટી છે, પર પ્રકાશિત હોવાથી તે સૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ ઉછીનો અથવા ઉધાર લે છે અને તેથી તે ઋણી અર્થાત્ દેવાદાર છે. આ રીતે સૂર્ય ધનિક (ધીરનાર) અને ચંદ્ર ઋણી (દેણ-દાર) છે. અમાવાસ્યાના દિવસે આ ઋણી ચંદ્ર સૂર્યની આડે આવે છે એટલે કે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવે છે. તેથી સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ અન્ય દિવસો કરતાં અમાવાસ્યાના દિવસે ઓછામાં ઓછી હોય છે. ખગ્રાસ સૂર્યગ્રહણ પણ આ દિવસે –અમાવાસ્યાના દિવસેજ થઇ શકે છે અને તે વખતે સૂર્યની જીવન-શક્તિ પૃથ્વી પર બહુજ ઓછી આવે છે અને તત્પરિણામે કરોડો સૂક્ષ્માણું જીવો મરણ પામે છે એવું આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ શોધ-ખોળથી નક્કી કર્યું છે. પૃથ્વી પર આવનારી સૂર્યની જીવનશક્તિના પ્રવાહમા દર અમાવાસ્યાએ આજ કારણે–પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર આવવાથી–અવરોધ થાય છે.

ઋગ્વેદ કહે છે કે, "સૂર્ય એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે." અને જો એ ખરૂં છે તો તો સ્થાવર જંગમને જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે એ પણ એટલુંજ ખરૂં છે. અને સૂર્ય તથા પૃથ્વી વચ્ચે ચંદ્ર જેટલો વધારે પ્રમાણમાં આવે તેટલી સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર ઓછા પ્રમાણમા આવી શકે એ સ્પષ્ટ છે. અંધારિયામા દશમી પછી ચંદ્ર સૂર્યની પાસે પાસે આવતો જાય છે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો તે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવી જાય છે અને પોતાથી થઇ શકે એટલો સૂર્યની જીવનશક્તિનો અવરોધ કરે છે. વળી લાગ મળે ત્યારે ખગ્રાસગ્રહણ, અર્ધગ્રહણ કે જેટલું બની શકે તેટલું સૂર્યગ્રહણ કરીને સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર વહેતી જીવનશક્તિની અમૂલ્ય બક્ષીસમાં અંતરાય ઊભી કરે છે અને આ રીતે અંધારિયાના બીજા અઠવા-

ડિયામાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળતી હોવાના કારણેજ તે આઠવાડિયું બિમાર માણસને અહિતકર નીવડવાનું કેવળ સ્વાભાવિક છે. અમાવાસ્યા અને અમાવાસ્યાના નિકટના દિવસો ભારે ગણાય છે અને બિમાર માણસના માટે તે દિવસો જોખમી હોવાની સામાન્ય લોકોની પણ માન્યતા હોય છે તેનું વાસ્તવિક કારણ આ સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળવાનુ છે. અજવાળિયાના બીજા આઠવાડિયા કરતાં અંધારિયાનું બીજું આઠવાડિયું માદાઓ માટે વધારે ભયજનક હોવાનું કારણ પણ આજ છે. આ ભૌગોલિક રહસ્યથી સામાન્ય લોકો જો કે અજાણ હોય છે છતાં વારંવારના અનુભવો પરથી તેમની ઉપર મુજબ માન્યતા તો દૃઢ થઇ હોય છેજ અને આપણે ઉપર જોયું તેમ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિયે તે અતિ સકારણ છે.

પૂર્ણિમાને દિવસે ભરતીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અમાવાસ્યાને દિવસે તો વળી એથી પણ ઘણું વધારે હોય છે. તેમા પાછું ઉપર કહ્યુ તેમ અમાવાસ્યાની આસપાસના દિવસોમાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછા પ્રમાણમા પ્રાપ્ત થાય છે. એટલેજ પ્રત્યેક પખવાડિયાનું બીજું આઠવાડિયું રોગબીજની વૃદ્ધિ કરનારૂ હોય છે અને અંધારિયાનુ બીજું આઠવાડિયું અજવાળિયાના બીજા આઠવાડિયા કરતા ઉપલા કારણસરજ રોગીને વધારે નુકસાનકારક નીવડે છે.

ભરતીને વખતે ઝાડનો અંગરસ મૂળ તરફથી ટોચ તરફ વધારે વેગથી ચડવા લાગે છે અને ઓટના વખતે એ પ્રવાહ મૂળ તરફ ઉતરતો હોય છે. આ કારણે ભરતીના વખતે કાપેલા ઝાડમા સડો વધારે અને ઓટના વખતે કાપેલામા ઓછો લાગે છે એ તો આપણે ઉપર જોઇ ગયા. મનુષ્ય શરીરના અંતરાભિસરણ ઉપર તેની આવીજ વિલક્ષણ અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતા સમજાશે કે આઠમને દિવસે સૂર્યકિરણોમાંથી મળતી જીવનશક્તિ વધારે સંપૂર્ણ અને વધારે નિર્દોષ હોય છે. સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણને લીધે અભિસરણ પર થનારી અનિષ્ટ અસર પણ આ દિવસેજ ઓછામા ઓછી હોય છે. આ ઇષ્ટ અસર ત્રીજથી માંડીને આઠમ સુધી વધતા પ્રમાણમાં અને પછી અનિષ્ટ અસર શરૂ થઇને ઉત્તરોત્તર તે વધતા પ્રમાણમાં હોય છે. આ પાક્ષિક અનિષ્ટ અસરથી તથા રોગબીજની વૃદ્ધિ થવાના સંભવમાથી મનુષ્યોનું રક્ષણ કરનારો કોઇ ઉપાય યોજવાનું કેટલું બધુ જરૂરી છે ? એ ઉપાય તરીકે એકાદશીના ઉપવાસની યોજના એ આપણા આર્યદૃષ્ટા પૂર્વજોએ યોજેલી અતિ સર્વોત્તમ યોજના છે.

(જ્યેષ્ઠ સં. ૧૯૯૨ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

२०—उपवास केवी रीते करशो ?

(લેખકઃ-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

દવાથી કંટાળેલો દરદી કુદરતી ઉપચારો તરફ વળે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં ઉપવાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે. ચાતુર્માસ અને ખાસ કરીને શ્રાવણમાસ એ ઉપવાસ કરવાના મહિના છે. ઉપવાસ એટલે રોજનો જે ખોરાક લેવાય છે તેને બદલે કંદમૂળ લેવા, તળેલો ખોરાક લેવો કે એવી રીતે હમેશ કરતા કંઈક બીજો ખોરાક લેવો. આને ઉપવાસ કહેવામા આવે છે. શ્રાવણમાસના વ્રતો એ રીતે પાળવામા આવે છે. ઉપવાસનો ખરો અર્થ પાણી સિવાય પેટમા બીજો કોઈપણ પદાર્થ જવા ન દઈ પેટને વિશ્રાંતિ આપવી તે છે.

આવા ઉપવાસો આ મહિનામા અઠવાડિયામાં એક વખત અર્ધો અને પંદર દિવસે એક વખત સંપૂર્ણ કરવા ઘણા હિતકર થઇ પડશે. ગમે ત્યારે અનિયમિત ઉપવાસ કરતા નિયમિત દિવસે અમુક ઠરાવેલ વખતે ઉપવાસ કરવામાં વધુ ફાયદો થાય છે, કારણ તેજ વખતે ઉપવાસ કરવાનોજ છે એમ શરીરના દરેક દરેક અવયવ અને રક્તપેશીઓને ખબર હોવાથી તે ખોરાક મેળવવા માટે તલપાપડ થતાં નથી અને તેથી શાંત ચિત્તે ઉપવાસ થઇ શકે છે. આવા ઉપવાસ કરનારને ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી ન હોય તો પણ ચાલી શકે.

ઉપવાસ વિષેના ભ્રમોમા ઉપવાસથી શરીર ક્ષીણ થાય છે, એ મોટામા મોટો ભ્રમ છે. પણ એ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ઉપવાસ અને ભૂખમરામા ખૂબ તફાવત છે. ખાસ ઇરાદાપૂર્વક માણસ ભૂખે મરવા પ્રયત્ન કરે તોપણ તે તેમ કરી શકતો નથી. જેમ સારૂ તરનાર માણસ ડૂબીને આપઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ તે કરી શકતો નથી તેવીજ રીતે ભૂખે મરવું એ તેના હાથની વસ્તુ નથી. જેમ સારો તારો ખોટી ડંફાસમા પોતાને માટે અશક્ય હોય એવા દરિયામા કે તોફાની નદીમાં પ્રયત્ન કરીને મરે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરવાની પોતાની કેટલી શક્તિ છે એ બતાવવા માટે કોઇ ઉપવાસ કરે તોજ તે ભૂખે મરવાના જોખમમા આવવાનો સંભવ છે. ૬૦ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ માણસ હરીફરી શકવાના અનેક ઉદાહરણો બનેલા છે એટલે ૩-૪ દિવસના ઉપવાસમા નુકસાન થશે એ ભ્રમણાને જડમૂળથી કાઢી નાખવી જોઇએ. ૨૪ કલાકના કે ૩૬ કલાકના ઉપવાસની તો શરીરશાસ્ત્રનો એકડો પણ ન જાણનાર માણસને ભલામણ કરી શકાય.

નવરચનામાં આવતા લેખો ઉપરથી કેટલાક ભાઇઓ તરફથી

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ? તેમાં શુ જોખમો છે ? કયા દર્દોમા ઉપવાસ નહિ કરવા જોઇએ ? એની માહિતી આપવાનો ઇરાદો છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમા કઇ કઈ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામા જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઇજ દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે અઠવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ જોઇએ એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામા એકાદ વખત જ્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં બગાડ થયો હોય એવું લાગતુ હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને જ્યારે લાબા ઉપવાસનો પ્રસંગ ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલુ અને કવી રીતે પાણી પીવું જોઇએ એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ ઠર્યું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, ઊલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમા વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત અઠવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી જોઇએ.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતા તેથી ગભરાઇ ન જવું. ચિત્તની શાતતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. બને તો સર્વ પ્રિયજનોથી દૂર એવે સ્થાને ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કોઇપણ રીતે ઉશ્કેરાય એ વસ્તુને ટાળવી જોઇએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટાં ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજે દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજે દિવસે રસવાળાં ફળો, ચોથે દિવસે કેરી, કેળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઇએ. તે સારૂ રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઇએ; બે વખત ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુલી હવામાં ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઇએ. ૪૦ દિવસના નકોરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઇલ ચાલી શકાય છે, તેમા જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઇએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમ્યાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોશ ગ્રંથી એ બીજ ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામું હોય છે અને વીર્યસ્રાવ થઇને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઇએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમ્યાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજે માર્ગે વાપરવું જોઇએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતા અમુક દિવસ પહેલા 'મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે' એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઇએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. ટૂંકા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જો તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે લાળની ગ્રંથીઓ ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે, જઠરાગ્નિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આવ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો કંઇજ હેતુ સરતો નથી.

ક્ષયરોગ, સામાન્ય શારીરિક દુર્બળતા કે મગજની ખૂબ અસ્થિરતા દરમિયાન ઉપવાસનો પ્રયોગ દર્દીએ ન કરવો. આવા રોગો પણ અપ્ટન સીંકલેર અને બર્નાર મેકફેડને પ્રયોગ કરીને સાજા કરેલા છે. આવા દર્દીઓએ કોઇ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચેજ ઉપવાસ કરવા જોઇએ.

ખાવાપીવામાં મિતાહારી રહેનારા એમ માને છે કે હું તો બહુ નિયમિત છું, પછી મારે ઉપવાસની શી જરૂર છે? તમે નિયમિત હોવા ઉપરાંત તમને આવી જરૂર છે તેના અનેક કારણો હોય છે. એટલે અઠવાડિયામા એક વખત ૨૪ કલાકનો નહિ તો પંદર દિવસે એક વખત પૂર્ણ ઉપવાસ કરવાનો નિયમ એ કાયમ માટે શરીરને નિરોગી રાખવામાં બહુ ભાગ ભજવે છે. × × ×

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

२१–छप्पन वर्षथी उपवासी

બંગાળના બાંકુડા જિલ્લાના પત્રસાપર નામે ગામના વકીલ લંબોદર દેના બહેન શ્રીમતી ગિરિબાલાદેવીની ઉંમર આજે ૬૮ વરસની છે. એમણે બાર વરસની વયે ગુરુ પાસે મંત્ર લીધો હતો, ત્યારથી તેઓ ઉપવાસ કરતા આવ્યાં છે.

બનારસના સ્વામી શ્યામાચરણ લાહિડિના શિષ્ય, હમણાજ અમેરિકાથી પાછા ફરેલા સ્વામી યેાગાનંદગિરિ હમણાં થોડા દિવસ ઉપર એક ગૃહસ્થો સાથે પત્રસાપર ગયા હતા. ત્યા તેઓ આ બાઇને પણ મળ્યા અને તેમની વાતચીત દરમ્યાન તેમને એવી માહિતી મળી કે શ્રી. ગિરિબાલાદેવી હજી ચપળ છે, ઉંડા તત્ત્વજ્ઞાનની ચર્ચા કરવામાં ઘણોખરો વખત કાઢે છે અને પ્રાણાયામ અને યેાગની સાધનામા એઓ પારગત છે. તેઓ રોજ તુલસીનું એક પાનજ લે છે. પાણીનું એક ટીપું સરખું લેતાં નથી. તેઓ હમેશા ખૂબ આનંદી અને બાલક જેવા દેખાય છે. તેમને ઝાડોપેશાબ થતા નથી. હજી તેમનામાં ઘરની કોઈ પણ જુવાન બાઈ જેટલું ઘરકામ કરવાની શક્તિ છે.

સાંજે એક સભામા સ્વામી યેાગાનંદે કહ્યું કે, "શ્રીમતી ગિરિબાલાનો દાખલો આખી દુનિયામા અજોડ છે. મેં આજ પહેલાં એક અમેરિકન બાઇને યેાગ અને પ્રાણાયામને જોરે દસ વરસ સુધી નિર્જળ અપવાસ કરતી જોઈ છે, પણ આટલા લાંબા સમયના અપવાસનો દાખલો તો આ પહેલોજ છે."

(અષાડ–શ્રાવણ ૧૯૯૨ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

२२–उपवास अने आरोग्य

[૩૨ દિવસના ઉપવાસની અનુભવકથા]

[અમુક તિથિએજ ઉપવાસ કરવાની પ્રણાલિકાનું ખરૂં રહસ્ય જાણવા માટે એની પાછળ રહેલા ભૌતિક શાસ્ત્રના નિયમો અને ઉપવાસના પર્યાયો વિષે વિચાર કરીએ એ પહેલા ઉપવાસ એ કેટલો જબરજસ્ત રોગવિનાશક અને આરોગ્યવર્ધક ઉપાય છે એ સત્ય રજૂ કરતો એક અતિ અમૂલ્ય અનુભવ તપાસીએ. ઔંધના વતની શ્રી: નારાયણ ભટ્ટે કરેલો એ પ્રયોગ આપણને ઉપવાસ અને આરોગ્યના સંબંધની મહત્તા સમજાવશે. અતિ જૂનો અને કષ્ટકર વ્યાધિ અનેક ઉપાયોથી ન મટતા ઉપવાસના પ્રયોગથી કેમ નાશ પામ્યો એ સ્વાનુભવ એમના શબ્દોમાંજ વાંચીએ.]

મારૂં વય હમણા ૪૯ વર્ષનુ છે. છેલ્લાં દશ વર્ષથી પેટના અસહ્ય વાતવિકારથી હું અત્યંત ત્રાસી ગયો હતો. મારી ઉમરના ૩૮–૩૯ મા વર્ષ સુધી તો મને ખબર પણ નહોતી કે ઉદરવ્યાધિ કેવો હોય! મારૂં શરીર સરસ નીરોગી, બળવાન અને ચપળ હતું. મારે દરબારગઢમા દેવપૂજા અને અનુષ્ઠાન તથા મૂળપીઠ પરની પૂજા અને અનુષ્ઠાન એટલી ધાર્મિક ક્રિયાઓ દરરોજ કરવાની હોય છે. તે ઉપરાંત નૈમિત્તિક ક્રિયા–કાંડ કરવાના આવે તે જુદાં; આ બધી ક્રિયાઓ સાંગોપાંગ વિધિપૂર્વક અને વખતસર કરવી પડતી અને તે અર્થે મારે દરરોજ પાછલી રાત્રે બે અઢી વાગે ઊઠવું પડતુ. એટલુ જલદી ઊઠ્યા સિવાય ઉપલી ક્રિયાઓને બરાબર વખતસર પહોચીજ ન વળાતું.

માણસ ૪–૪॥ વાગે ઊઠે તો સાફ દસ્ત આવી જાય છે. તે પ્રમાણે હું પણ જ્યાં સુધી ચાર વાગે ઊઠતો ત્યા સુધી તો મને પણ સાફ દસ્ત આવી જતો. પણ ઉપર કહ્યા ધાર્મિક પૂજા–અનુઠાનાદિ માટે જ્યારથી બે વાગે ઊઠવાની મને ફરજ પડવા માંડી ત્યારથી એ વખતે દસ્તની હાજત થતી બંધ થઈ કારણકે તે સમય જ શૌચનો ન હતો. આ રીતે ૨–૨॥ વાગે દસ્ત ન આવે તો–અને ન જ આવતો–તે તરફ આંખ આડા કાન કરીને સ્નાન કરી લઈ પૂજાપાઠની શરૂઆત કરતો અને પછી તો ભોજન સમય થતાં સુધીનો બધો સમય પીતાંબર પહેરીને પૂજાઅર્ચામા જતો હોવાથી દરરોજના વખતે–એટલે ૪–૪॥ વાગે શૌચની હાજત થાય ત્યારે તેનો વેગ દાબી રાખવો પડતો. આથી થયુ એવું કે સવારે વહેલો દસ્ત ન આવતો અને વખતસર હાજત થાય ત્યારે શૌચાર્થે જવાની મને ફુરસદ ન મળતી. આ રીતે દરરોજ હાજતનો પ્રતિબંધ થવા

પડતો. જમ્યા પછી અથવા કાંઇ પણ ખાધા પછી ત્રાસ થોડો ઓછો થાય અથવા તો ઓછો થયો છે એમ લાગે.

લંઘન

બધા ઉપાયો કરીને થાકયો અને જીવનથી કંટાળ્યો ત્યારે લંઘન કરી જોવાનો મન સાથે નિશ્ચય કર્યો એટલામાં પાસેના બુધપાચે-ગામના ગુજરનો મહારોગ લંઘનથી સારો થયાનું તથા તેણે આઢપાડીના કારકુનનો વ્યાધિ પણ લંઘનથી નિર્મૂળ કર્યાનું મારા સાંભળવામાં આવ્યું. એટલે મેં પણ લંઘન કરી જોવાનો નિશ્ચય કર્યો.

આ અરસામાં શ્રીમંત પંત સાહેબ પાસે લોણાવલાના સુપ્રસિદ્ધ ઉપવાસ-ચિકિત્સક અથવા નિસર્ગોપચારક શ્રી. બિવલકર મહેમાન થઇને આવ્યા હતા. તેમણે મને તપાસ્યો અને ૧૦-૧૨ દિવસ લંઘન કરી જોવાની ભલામણ કરી તેથી મને ખૂબ હિંમત આવી અને લંઘન કરવાનો મન સાથે દઢ નિશ્ચય કર્યો. ઉપવાસ સંબંધેનાં પુસ્તકો આણ્યાં અને તે વાચીને તૈયારી કરી.

આષાઢ સુદિ બીજથી લંઘનની શરૂઆત કરી. આજ દિવસે મને સળેખમ અને ઉધરસ ખૂબ થયાં હતાં. પણ લંઘન કરવા માંડ્યાથી તે ફરિયાદ તદ્દન મટી ગઇ. લંઘનમાં ઠંડા તાજા પાણી સિવાય બીજું કાંઇજ લેતો નહિ. દરરોજ આશરે ૧૦-૧૨ શેર પાણી પીતો. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો થોડો રસ નાખતો. એથી પાણીનો અભાવ ન થતો અને પેટમાં પણ લીંબુનો રસ ફાયદો કરતો.

તેર દિવસ લંઘન કર્યા છતાં થાક કે અશક્તિ જણાયાં નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નક્કી કર્યું.

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળી ઠીકરા જેવી થઇ ગઈ અને તાવ આવવા લાગ્યો. એટલે મન જરા ડગમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગાડે છે કે શું? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઇ. છતાં ઉપવાસ ચાલુજ રાખ્યા. આગળ જતાં ૪-૫ દિવસમાં જ્વર ઓછો થયો અને જીભ પણ સાફ થવા લાગી.

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવશેકા પાણીની બસ્તિ લેવાનું અને ૧૦-૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતું. આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થયા. હવે શું કરવું એ કાંઈ સૂઝતું નહિ, કારણકે મળ હજુ પડતો જ હતો અને વાતવ્યાધિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવોજ હતો. આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પુના જઇને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ લંઘન-ચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેની મુલાકાત લીધી. તેમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી. ખાસ કરીને 'બીશો માં' એવું તેમણે કહ્યું. 'લંઘનથી માણસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે છોડવામાં આવે તો જ મરે છે,' એવુંયે તેમણે કહ્યું. એમની મુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી. ત્યાંથી લોણાવલા જઈ નિસર્ગોપચારક શ્રી॰ બિવલકરને મળ્યો. તેમણે પણ ઉપયોગી સૂચનાઓસહ લંઘન લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

ઉપવાસના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અત્યંત દુર્ગંધ આવવી શરૂ થઇ. પ્રથમ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાનાજ શરીરની છે એ મને સમજાયું નહિ. પણ જ્યાં જાઉં ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા પોતાનાજ શરીરની છે એમ મને લાગ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી અને રાત્રિદિવસ આવતી હોવાથી મન અત્યંત ખાટું થઇ ગયું, પણ કરવું શું? પોતાની દુર્ગંધ પોતાને સહેવીજ રહી! એટલામાં મારા ઉપવાસના ચોવીસમાં દિવસે મારા વૃદ્ધ માતુશ્રી સ્વર્ગવાસી થયાં. એટલે પૂજાઅર્ચા કરવા માટે મૂળપીરના ડૂંગર પર જવું વગેરે વ્યાયામ સૂતકના કારણે સ્વાભાવિક રીતે જ બંધ થયો. માતુશ્રીની ઉત્તરક્રિયામાં કેટલાક દિવસો ગયા અને તે અર્થે ગામડાંઓમાં પ્રવાસ કરવો, ચીજ વસ્તુની વ્યવસ્થા કરવી વગેરે ખૂબજ દોડાદોડીનાં કામો કરવાં પડયાં પરંતુ તે બધું જ થઈ શક્યું અને થાક પણ જણાયો નહિ.

સત્તાવીશમા દિવસ પછી થોડો થાક જણાવા લાગ્યો. બેઠો હોઉં ત્યાંથી ઊઠું નહિ એમ લાગવા માંડયું. તો પણ બધી આવશ્યક પ્રવૃત્તિ તો ચાલુજ હતી. અઠાવીશમે દિવસે થાક વધ્યો અને ધીરજ ખૂટી, મોઢું સુકાઇ ગયું અને મન તદ્દન હતાશ તથા ઉદાસ થયું. આથી મિત્ર વર્ગની સલાહથી ગાયનું અર્ધો શેર દૂધ અને અર્ધો શેર પાણી સાથે ઉકાળીને તે ચમચો ચમચો લઇને અઠાવી-

શમો દિવસ વીતાવ્યો અને ઓગણત્રીશમા દિવસની સવારે ફરી પાછો ઉપવાસ આગળ લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. પહેલાંની માફક નાકદ્વારા અસહ્ય દુર્ગંધ આવતીજ હતી તે ત્રીશમો દિવસ પૂરો થતાં સુધી આવી, એટલે કે એકંદર બાર દિવસ દુર્ગંધ આવી. ત્રીસમા દિવસ પછી દુર્ગંધ બંધ થઇ અને ધીરે ધીરે સુવાસ આવવા લાગી. આ સુગંધ માત્ર ખૂબજ સરસ હતી !

આ રીતે બત્રીસ દિવસ સુધી ઉપવાસ કર્યા. હવે વધારે ઉપવાસ થઇ શકશે નહિ એમ લાગવાથી તે છોડવાનો વિચાર કર્યો, આ બત્રીશમા દિવસ સુધી બસ્તિદ્વારા મળના ગાંઠા તો પડતા જ હતા. પણ હવે આગળ ઉપવાસ લંબાવી શકાશે નહિ એમ મનને લાગવાથી તે પૂરા કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. ખરી રીતે તો સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે મારે બીજા વધારે ૮-૧૦ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હતી એમ મને લાગે છે. પણ મનની ધીરજ હોય તો તે થઇ શકે. ધીરજ ખૂટયા પછી ઉપવાસ લંબાવવા જતાં લાભને બદલે કદાચ હાનિ થઇ બેસવાની બીતિ હોવાથી તે પૂરા કરવાનું નક્કી કર્યું.

આટલા ઉપવાસોથી મારૂં વજન અઢાર શેર ઓછું થયું, પહેલાં ૯૮ શેર હતુ તે ઉપવાસના બત્રીશમે દિવસે ફક્ત ૮૦ શેર રહ્યું.

ઉપવાસોનું પારણું

ત્રીશમો ઉપવાસ છોડીને પારણું કરવાનું ઠરાવ્યું અને તે અર્થે ખાસ સંતરાં મંગાવ્યાં. એક સંતરાનો રસ કાઢીને તે ચમચો ચમચો કરીને લીધો, કારણકે ઉપવાસો કરવા કરતાયે તે છોડવાનું પારણું કરવાનું કામ બહુ કઠીન છે એ વાતની મને પાકી માહિતી હતી. પહેલે દિવસે ઉપર મુજબ ફક્ત એકજ સંતરાનો રસ લીધો, બીજે દિવસે બેનો રસ લીધો. આ રીતે દરરોજ એક એક વધતાં વધતાં આઠ દિવસમાં કુલ ૩૬ સંતરાનો રસ લીધો. તે ઉપરાંત બીજું કશું લીધું નહિ. તરસ લાગે તે પ્રમાણે ઠંડું પાણી ફક્ત પીતો હતો. આ રીતે ઉપવાસો સહિત ચાળીશ દિવસ પૂરા થયા. . .

આ પછી દૂધ અને પાણી મેળવીને તે ગરમ કરી થોડું થોડું લેવા લાગ્યો. આશરે આઠ દિવસ દૂધ-પાણી પર કાઢયા, જેટલું દૂધ તેટલુંજ પાણી મેળવીને તે ઉકાળી લેવામાં આવતું. આઠ દિવસ પછી-એટલે ઉપવાસની શરૂઆતથી અડતાળીશમા દિવસ પછી કેવળ દૂધ-પાણી પર રહી ન શકાવાથી ગાયનું એકલું દૂધ લેવા લાગ્યો. દિવસનાં ૪-૫ વખત દૂધ પીવામાં આવતું. હમણાં સરેરાશ ત્રણ શેર દૂધ જોઇએ છે અને તરસ લાગે તો પાણી પીઉં છું. તે ઉપરાંત કાંઇ પણ ખાતોપીતો નથી. આ રીતે લંઘનની શરૂઆતથી દશેરા સુધીમાં લગભગ ચાર મહિના થયા. વચ્ચે કોઇ કોઇ વખત-દરરોજ નહિ-હવે બીંડાનું શાક, દૂધીનું શાક, દૂધીનો હલવો એવું સહેજસાજ ખાઉં છું. પરંતુ

તે સિવાય બીજા કોઇ પણ ખાદ્ય પદાર્થને અડતો પણ નથી.

એક વખત લોકોના આગ્રહથી દશેરાને દિવસે અને દીવાળીના દિવસે થોડુંક અન્ન ખાધું, પણ તેનાથી કિંચિત્ ત્રાસ થવા જેવુ જણાયું. ફક્ત દૂધ પર રહેવાથી જરા પણ ત્રાસ થતો નથી અને પ્રકૃતિ તદ્દન નિર્દોષ રહે છે. પેટમા વાયુ નહિ, દુઃખાવો નહિ કે કાંઇ પણ નહિ. આ ઉપવાસોથી અને પથ્યપાલનથી મારી તબિયત ખૂબજ સરસ બની ગઈ છે.

હમણા મારૂં વજન પહેલા કરતાયે ચાર શેર વધારે એટલે કે ૧૦૨ શેર થયું છે. શરીરમા સરસ શક્તિ દેખાય છે, મનનો ઉત્સાહ ખૂબજ વધ્યો છે, ચિત્તશક્તિ અદ્દભુત જાગ્રત થઈ છે, પહેલા માથું ભારે રહેતું અને ભમ્યા કરતુ તે હવે શાંત થયું છે, પહેલા ચિત્ત એકાગ્ર ન થઇ શકતુ તે હવે કોઈ પણ અભ્યાસમા સરસ એકાગ્ર થાય છે, પહેલા કોઈ નવો વિષય શીખવાનુ મારા માટે લગભગ અશક્ય જેવું હતું પણ હવે ગમે તે વિદ્યાવ્યાસંગમા મારૂં મન સુખપૂર્વક એકાગ્ર થઇ શકે છે, પહેલા જ્યારે વ્યાધિ વધ્યો હતો ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાલન થઇ શકતુ નહોતું તે હવે ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય પળાવા માડયું છે, એટલુજ નહિ પણ મનની વૃત્તિ પણ એ દિશામા ન જવા જેટલી શાત બની ગઇ છે

આ રીતે કેવળ ઉપવાસ–ચિકિત્સાથી મેં અત્યંત રોગી સ્થિતિમાથી લગભગ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે. દશ વર્ષ રોગી સ્થિતિમાં કાઢયા અને ઘણા ઉપાયો કર્યા છતાં કોઇ ઉપાય લાગુ ન થવાથી જીવનથી કંટાળ્યો હતો પણ હવે તો મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયા જેવું લાગે છે. આ સિવાય વચમા એક બે વખત તાવ આવ્યો હતો તે પણ ચાર પાચ દિવસના લંઘનથી દૂર થયો આ પ્રમાણે આ ચાર પાંચ મહિના દરમિયાન મેં ઉપવાસનો જે સ્વાનુભવ લીધો તે પરથી મારી એવી ખાત્રી થઇ છે કે અનેક રોગો કેવળ ઉપવાસથીજ સારા થઇ શકે, ખર્ચ નહિ કે કાંઇ નહિ. પણ ઉપવાસ કરનારે ઉપવાસ છોડયા પછીના આહાર–વિહારમાં ખૂબ સંભળાવુ જોઇએ–પથ્યપાલનની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઇએ, બાકી ભૂખ લાગે એટલે ગમે તે અને ગમે તેટલું ખાઈ લેવાય તો ફાયદા કરતાં નુકસાનજ વધારે થવાનું. (૧) ફળોનો રસ (૨) દૂધ પાણી (૩) દૂધ અને છેવટે (૪) હળવુ અન્ન એવો આઠ આઠ અથવા પંદર પંદર દિવસના પથ્ય–પાલનનો કિંવા પારણાનો ક્રમ જો રાખવામા ન આવે તો તે અપથ્યનુ ઘોર પરિણામ અવશ્ય ભોગવવું પડે છે. ઉપવાસ એ નિઃસંશય લાભદાયક છે પરંતુ ઉપવાસ દરમિયાન અને ઉપવાસ પછી પથ્યપાલન પણ એવુંજ કડક રીતે કરવું જોઇએ. (ચૈત્ર ૧૯૯૨ ના "નવરચના" માસિકમાથી)

૨૩—અવારનવાર ઉપવાસ કરો

(લેખક:-શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

ઔધના એક પૂજારીએ ૩૨ દિવસ ઉપવાસ કરીને આરોગ્ય મેળવ્યાની કથા બધે પ્રચલિત થઇ છે. એ માણસે ૧૦ વર્ષ સુધી અનેક રોગોથી પીડાયા પછી ઉપવાસનો આશરો લીધો, ખોએલું આરોગ્ય પાછું મેળવ્યું અને તંદુરસ્તી માટે સાચી દૃષ્ટિ પણ કેળવી.

રોગો ભગાવી દેવામા જો કોઇ મોટું વિઘ્ન હોય તો તે દવાઓ ઉપરની અંધશ્રદ્ધા છે. કમનસીબે મોટા ભાગના માણસો જુદા જુદા રોગોથી પૂરતું પીડાયા પછીજ આ સાદુ સત્ય સમજે છે ઘણાખરા રોગોનું મૂળ કારણ અશુદ્ધ લોહી અને લીમ્ફ હોય છે અને આ પ્રવાહીઓ બગડવાનું કારણ ખોરાક સબધી જાણીબૂજીને કે અજ્ઞાનપૂર્વક કરેલી ભૂલોજ છે. ઉપવાસ શરીરના ઝેરોને બહાર ફેંકી દઈ, લોહી અને લીમ્ફને નિર્મળ બનાવી, રોગોને દૂર કરે છે. ઉપવાસ શરીરને સાફ કરે છે અને ચોખ્ખા શરીરમા કોઈ રોગ રહી શકતોજ નથી.

ઉપવાસ વિષે દરેક ધર્મમા લખાણો મળી આવે છે. હિંદુઓ એકાદશી, મુસલમાનો રોઝા અને જૈનો પર્યુષણ આસ્થા અને ઉત્સાહથી કરે છે. ભગવાન ઇશુએ કરેલા ઉપવાસો સંબંધી આપણને બાઇબલમા અવારનવાર ઉલ્લેખો મળી રહે છે. ઉપવાસથી માનવીના અમર આત્મા ઉપર ગમે તે અસર થતી હો, પણ જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામા આવે તો એનો નાશવંત દેહ જરૂર નિરોગી બને.

ફક્ત માંદા માણસોએજ ઉપવાસ કરવા જોઇએ એ ખ્યાલ બરાબર નથી. રોગને મટાડવામા ઉપવાસ જેટલો અસરકારક છે, એટલોજ તે રોગને અટકાવવામા પણ છે. તદ્દન નજીવા અપવાદો બાદ કરતા, દરેકે દરેક માણસને ૨૪ થી ૭૨ કલાકનો ઉપવાસ દરેક રીતે લાભ કરે.

તીક્ષ્ણ રોગોમાં ઉપવાસથી મોટું એકપણ ઔષધ નથી. લાંબા કે ટૂંકા તાવમા ખોરાક ઝેરની અસર સારે છે માંદા પશુપક્ષીઓ અને વનમાનવો સાજાં થતા સુધી કશું ખાતા નથી. તેઓ પ્રેરણાને અનુસરે છે. આ સરસ ટેવને લીધે તેઓ આપણા કરતાં બહુ ટૂંકી મુદતમા સાજાં થાય છે અને કોઈ પણ જીર્ણરોગથી પીડાતાં નથી.

ઉપવાસ એ કાંઇ હમણાંની શોધ નથી; ચિકિત્સા તો જીવન જેટલીજ જૂની છે. અમેરિકાના નિસર્ગોપચારના ઉપચારકો, વિચારકો અને પ્રચારકોએ આ પ્રાચીન પ્રથાને શાસ્ત્રીય પાયા પર મૂકી અસાધ્ય રોગોનો સામનો કરવા માટે આપણને એક સર્વોત્તમ શસ્ત્ર આપ્યું છે.

નિરોગી થવા અને રહેવા માટે અવારનાર ઉપવાસ કરો. એમા રોગ સિવાય કશું ખોવાનું નથી અને મેળવવાનું ઘણું છે.

(જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "નવરચના" માસિકમાથી)

२४–लंघन चिकित्सा

(ભાષાંતર કરનારઃ–શ્રી. દેવચંદભાઈ)

આપણું મન મોટી ફલંગો ભરે છે, વિવિધ આકાંક્ષાઓ રાખે છે, અનેક આશાઓ ધરે છે, પરાક્રમના, વૈભવનાં અને કીર્તિનાં સુખ-સ્વપ્નો ભોગવે છે; પણ આ સઘળા પુરૂષાર્થનું મૂળ જે શરીર તેના આરોગ્ય, બળ, ઉત્સાહ અને દીર્ઘાયુષ્યનો તે વિચાર પણ કરતું નથી, એ મોટું આશ્ચર્ય નથી? જમીનના ખેડખાતરનો વિચાર ન કરતાં એકલા પાકનીજ આશા રાખીએ તો નિરાશાજ મળે એ કુદરતી નથી શું? દુનિયાની ભૂગોળ જાણવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ આપણું સાડાત્રણ હાથનું જે શરીર તેની ભુગોળ જાણવા આપણને કદી ઇચ્છા પણ થાય છે કે? ચાલુ સમયમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યની મોટી મોટી વાતો આપણે કરીએ છીએ, પણ આરોગ્ય–અનારોગ્ય, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને અલ્પાયુષ્ય કે દીર્ઘાયુષ્ય આ બાબતોમાં આપણે વિચાર સ્વાતંત્ર્ય કેટલું વાપરીએ છીએ અને એ બાબતોમા અંધશ્રદ્ધામાં કેટલા તણાઇ જઇએ છીએ તેનો કદી શાંતિથી અને નિર્મળવૃત્તિથી વિચાર કર્યો છે?

જગતમાં આરોગ્ય એ સૌથી મુખ્ય વસ્તુ છે. બીજું બધુ તો તે પછી છે. આવું આરોગ્ય સાધવા માટે લંઘન ઘણું ઉપયોગી છે. આ લેખમા આજે તેનોજ વિચાર કરવાનો છે. આપણા આ શરીર–યંત્રનો સઘળો વહીવટ ઇશ્વરી નિયમાનુસાર ચાલે છે. તે નિયમોનો આપણે જ્યારે અજ્ઞાનથી, પૂર્વગ્રહથી, ઉપેક્ષાથી, મોહથી કે કોઇપણ કારણે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે જરૂર આપણા આરોગ્ય, બળ અને આયુષ્યને ધક્કો લાગે છે. તેટલા માટે એ અખંડ આરોગ્ય, અનિવાર્ય ઉત્સાહ, અપ્રતિમ બળ અને સંપૂર્ણ આયુષ્ય આપણે મેળવવા હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમો જાણી લેવાં જોઇએ અને લાલચોમાં ન સપડાતા તેને આગ્રહપૂર્વક આપણે પાળવા જોઇએ. કાર્ય કારણને વશ આ સૃષ્ટિમા કારણ વગર કાંઈ થતું નથી, ભૂલ કર્યા વગર કુદરતી નિયમનો ભંગ કર્યા વગર કોઇ રોગ થતો નથી. માત્ર ઇચ્છા રાખવાથી કંઈ ફલસિદ્ધિ થાય નહિ એ ઇચ્છાને અનુસાર કાંઇ કરવું જોઇએ, તેટલા માટે એ નિયમો ટુંકામા અહીં જણાવીએ છીએ.

(૧) આપણું મન ઘણું ચંચળ, તોફાની અને જબરદસ્ત છે. તેનું કુદરતી વલણ સ્વચ્છંદ તરફ હોય છે. પણ તેનો એક મોટો ગુણ એ છે કે તેને જેવો રસ લગાડીએ તેવું તે બને છે. આપણે તેને કેવળ સંસારના વિષયોનો રસ લગાડીએ તો સુખ–દુઃખ, હર્ષ–શોક,

રાગ-દ્વેષ, પ્રેમ-મત્સર વગેરે ધંધામા તે સપડાય છે, અને હમેશા કંઇ કંઇ સંક્ષોભમાં રહ્યા કરે છે. આ સંક્ષોભનું પરિણામ જરૂર લોહી અને પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે અને તેને લીધે આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાનિ થાય છે. એથી ઉલટું એ મનને આપણે જો સતત હાલન અને આગ્રહ રાખીને ઇશ્વર ભક્તિનો, સત્સંગતિનો અને સદ્-વિચારનો રસ લગાડીએ, તો તે આ ધંધામા ન સપડાતાં નિત્ય નિરંતર શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. ખાસ કરીને ભોજન પ્રસંગે તો મનમા જરા પણુ ક્ષોભ ન હોતાં સંપૂર્ણ પ્રસન્નતા હોવી જોઇએ.

(૨) માણસ અન્ન વગર કેટલાક દિવસ ચલાવી શકે, પાણી વગર પણુ થોડા કલાક ચલાવી શકે, પરંતુ શુદ્ધ હવા વગર થોડી ક્ષણુ પણુ ચલાવી શકે નહિ. તેટલા માટે શરીરને શુદ્ધ અને ખુલી હવા પૂરતા પ્રમાણુમા રાત્રિદિવસ મળવી જોઇએ.

(૩) શરીરનો લગભગ પોણો ભાગ પાણીનો છે, એટલે તેને તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધ અને હલકું પાણી વખતોવખત મળવું જોઇએ. કુદરતી યોજના પ્રમાણે પાણી એ સૌથી હિતકર અને પથ્ય પેય છે. બાકીના બીજાં પેયો કૃત્રિમ અને હાનિકર છે.

(૪) સૂર્યના પ્રકાશમા અનેક દૈવી ગુણો છે. શરીરના નિર્વાહ માટે તે અત્યંત ઉપકારક છે, તેના અભાવે શરીર નિસ્તેજ ફિક્કું અને રોગી થઈ જાય છે, તેટલા માટે સૂર્યનો તાપ શરીરના બધા અવયવોને ઘટતા પ્રમાણુમા જરૂર મળવો જોઇએ.

(૫) સ્નાયુઓનો સંકોચ અને વિકાસ એટલે વ્યાયામ. આવો વ્યાયામ શરીરના બધા સ્નાયુઓને યોગ્ય પ્રમાણુમાં નિત્ય મળવો જોઇએ.

(૬) પ્રાણુ એ અન્નમય છે. (અન્નના આધારે કહે છે) માટે તેને જ્યારે જ્યારે કુદરતી ભૂખ લાગે ત્યારે ત્યારે સાદો, હલકો, સાત્વિક, પથ્ય અને હિતકર ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણુમા આપવો જોઇએ. ખોરાક લેતાં તે તદ્દન નિવૃત્તિથી ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને આનંદપૂર્વક લેવો જોઇએ. વળી શરીરમા થાક હોય ત્યારે ખાવું નહિ. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. તળેલા તીખા તમતમતા અને મસાલાવાળા પદાર્થો લેવા નહિ. ખાંડ અને મીઠુ બને તેટલું ઓછું વાપરવું. માંસાહાર કરવો નહિ. ઘઉં વગેરે અનાજો ભૂંસા સહિત ખાવાં. વહાવથી ચોડવેલો ભાજીપાલો ખાવો. શાકભાજીમાથી પાણી કાઢી નાખવું નહિ. અગ્નિથી અન્ન નિઃસત્વ થઇ જાય છે માટે એક બે કાચા શાકભાજી દરરોજ સારા પ્રમાણુમાં ખાવાં. ઋતુ ઋતુમાં ફળો થોડાં પણુ જરૂર ખાવા. ફક્ત બે વખતજ ખોરાક લેવો. વચમાં કંઈપણુ ખાવુ નહિ. પાણી માત્ર પીવું. સાંજનું જમણુ સૂવાના વખત

પહેલાં નિદાન ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું. પચાસ વર્ષની ઉમર પછી એક વખતેજ ખાવું અને ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરતા રહેવું.

(૭) શરીરને, મનને અને બુદ્ધિને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં પણ વચમા વચમાં આપવી જોઇએ અને રાતનાં તો ગાઢ ઊંઘ લેવી એ ખરી વિશ્રાંતિ છે. ધાવણાં બાળકને તો આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં ૨૦ કલાક જોઇએ. ઉંમર વધતા તેનું પ્રમાણ કમી કરતાં પ્રૌઢ માણસે પણ નિદાન ૬ થી ૮ કલાકની વિશ્રાંતિ લેવી જોઇએ. સ્ત્રીઓને થોડી વધારે જોઇએ. ઘડપણમા તો તેથી પણ ઓછી હોય તો ચાલે.

આ બધા નિયમો જો પાળવામાં આવે તો રોગ અને અકાળ મરણની તો ભીતિજ રહે નહિ. આમાના બધા કે એક પણ નિયમનો ભંગ કરવામાં આવે તો રોગ અને મરણને વશ થવુંજ પડે. એમાંના એક પણ નિયમનો ભંગ થતા જઠરરસ દુષિત અને શુષ્ક થઈ જાય છે અથવા તો અતિ પ્રમાણમા છુટી પડે છે. તેવી સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચતો નથી. તે આમાશયમાં અથવા અંતરરસમાં પડી રહે છે. અને ત્યાં તે ગરમીથી ખારો થઈ જાય છે અને ઝેરી બને છે. પછી તે ઝેર લોહીમા મળીને લોહીને દુષિત બનાવે છે અને લોહી દુષિત થયું તેનુજ નામ રોગ. વાસ્તવિક રીતે આજ એક મુખ્ય અને મૂળ રોગ છે અને તેનું કારણ એકજ છે. મંદાગ્નિ મળદ્વાર (ગુદા), મુત્રદ્વાર, ત્વચા અને ફેફસા એ મળને બહાર કાઢનારી કુદરતી ઇન્દ્રિયો છે. શરીરમાં નિયમિત વ્યાપાર ચાલતો હોય, ત્યારે શરીરમાં સંચય થતો મળ આ ઇન્દ્રિયો કુદરતી રીતેજ નિયમિતપણે બહાર કાઢી નાખે છે અને શરીરને સાફ રાખે છે. પરંતુ, ઉપર જણાવ્યું તે રીતે જ્યારે જઠરમા, આંતરડાંમાં અને લોહીમાં, પચન નહિ થયેલા અનાજનાં સડાથી ઉપજેલો ઝેરી મળ વધારે પ્રમાણમાં ભરે છે, ત્યારે આ કુદરતી ઇન્દ્રિયો તેને બહાર કાઢી શકતી નથી. તેવે વખતે શરીરની પ્રાણશક્તિ આ ઝેરી મળને બહાર કાઢવાને સવડ પ્રમાણે બીજાં દ્વારો પાડે છે અને તે રીતે શરીર સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે દ્વારોથી અને જે રૂપથી આ ઝેરી મળો બહાર નીકળે છે, તે તેને અનુસરીને તેનાં જુદાં જુદા નામ પડે છે અને તે અનેક રોગોને નામે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદા રોગો દેખાય છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તે ઉપર જણાવેલો એકજ રોગ છે.

આ રીતે રોગ શરૂ થાય છે, તેનીજ સાથે કુદરત તેને દૂર કરવાના ઉપાય પણ શરૂ કરે છે. આપણું કર્તવ્ય તે વખતે કુદરતના આ કાર્યને મદદ કરવાનું છે. કુદરતને મદદ કરવી, એટલે કે આપણે ખોરાક બંધ કરવો અને કુદરતને શરીર સાફ કરવાની પૂરી તક

આપવી જોઇએ. એમ કરીએ તો રોગ મટે અને શરીર સાફ થઇ જાય. શરીરમાં જરા પણ બગાડ થાય કે તરતજ દરદ થવા માંડે અથવા કંઇ દુઃખ ઉપડે આ સૂચના મળતાજ આપણે લંઘન ઉપર ઉતરવું, એ એકજ અને અચૂક ઉપાય છે. અન્નમય પ્રાણ છે એ ખરૂ છે, છતાં ભૂખ ન હોવા છતાં જો અન્ન લઇએ, તો તેટલુંજ ઘાતક છે. અન્ન ખાઈ જઇએ તેથી શક્તિ આપતી નથી, પણ જો તે પચે તોજ શક્તિ આપે. રોગની સ્થિતિમા પાચનશક્તિ રહેતી નથી, તેથી ખાધેલું અન્ન પચવા સંભવજ નથી. તેથીજ તેવી સ્થિતિમાં ખરી ભૂખ લાગતીજ નથી અને એ રીતે આપણને કુદરત સૂચના આપે છે. આપણાં હિત માટે તે સૂચના આપણે માનવી એ ઇષ્ટ છે, સ્વાભાવિક છે. સૂર્યનો પ્રકાશ અને અંધકાર બંને એકજ સાથે ક્યાંય પણ કદી રહી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે રોગ અને ભૂખ બંને એક સાથે કદી હોઈ શકે નહિ ભૂખ ન લાગે, એટલે ખાવુંજ ન જોઇએ, એ કેવળ સરળ અને સાદી વાત છે અને તેટલા માટે રોગ હોય ત્યાં સુધી લંઘન કરવામાં નુકસાન કંઇજ ન હોય; એટલુંજ નહિ પણ લંઘન ન કરવાથી અને ખોરાક લેવાથી ઉલટું નુકસાન હોય. કુદરતના શરીરને સાફ કરવાના કાર્યમા ખાવાથી ઉલટી આપણે અડચણ કરીએ, તેની મહેનત વધારીએ અને રોગને બળવાન બનાવીએ એ સ્થિતિમાં ખાવાથી આપણુ પોષણ ન થાય, પણ રોગનુ પોષણ થાય.

સારાશ કે કોઈ પણ નાના કે મોટા રોગનો લંઘન એ કુદરતી ઉપાય છે. આ બાબતમાં કુતરા બિલાડા પણ માણસ કરતાં ડાહ્યાં હોય છે. રોગની કે શત્રુની ઉપેક્ષા કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. માટે રોગનું જરાપણ લક્ષણ જણાતા એકાદ ટંક ખેંચી કાઢીએ તો ભવિષ્યના મોટા રોગમાથી ભારી દુઃખમાથી બચી જઇએ.

લંઘન વખતે ચાર પ્રકારના ખોરાકમાંથી એક પણ પ્રકારનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમા પણ લેવો ન ઘટે. પાણી ફક્ત પીવાય તેટલું પીવુ. તે કલાક કે અર્ધા કલાકે અર્ધો અર્ધો શેર લેવું અને રુચિ પ્રમાણે થંડું કે ગરમ પીવું. દરેક વખતે એ પાણીમાં થોડો લીંબુનો રસ નાખવો. ખાંડ કે મીઠું બિલકુલ ન નાખવું. થોડું મધ નંખાય તો ઠીક.

લંઘન વખતે એનીમાં જરૂર લેવો. તે ન લેવાય તો ઇષ્ટ ફળ મળે નહિ. દિવસમાં બે વખત કે ત્રણ વખત લેવાય તો પણ અડચણ નહિ. એથી જલદી સફળતા મળે છે. એનીમામા સહેજ ગરમ પાણી વાપરવું. બીજું કંઈપણ અંદર નાખવું નહિ. પાણી નિદાન ૭ શેર લેવું.

શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ કેટલાક માણસોને બહુ ત્રાસ લાગે છે. માથું ફરે છે, આખે અંધારાં આવે છે, આગીઆ જેવું ચમકે છે, ખાલી ઓકારી આવે છે, શરીર નખાઇ જાય છે અને પેટમાં

બળતરા ચાલે છે; અંદરનું ઝેર વધારે હોય, તેમ આવી પીડાઓ વધારે થાય છે. પણ આવી પીડાઓથી ગભરાઇ ન જતા સ્વસ્થ અને દૃઢ રહેવું. જેમ પીડા વધારે, તેમ લઘનની જરૂર વધારે સમજવી. આ પીડા તે વ્યસની ભૂખનો ખોટો તડફડાટ અને તેની અંતકાળની વેદના સમજવી. ચાર કે પાંચ દિવસમાજ એ બધી પીડા શમી જાય છે.

લંઘન કેટલા દિવસ કરવું તેનો આધાર દૂષિત મળનો સંચય જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા લાબા વખતથી હોય તેના ઉપર રહે છે. જીભ ધોળી થઇ ગઇ હોય, તથા શ્વાસ ગંધાતો મટી જાય, ત્યારે રક્તશુદ્ધિ થઈ એમ સમજવુ. વાસ્તવિક રીતે આટલુ થતા સુધી લંઘન ખેચવું જોઇએ. પરંતુ, તેટલુ ન બને તો બને તેટલા દિવસ લંઘન કરીને, પછી રક્તશુદ્ધિ બરોબર થતાં સુધી ફળના રસ ઉપર, છાશ ઉપર કે છેવટે અન્નના યુષ ઉપર રહેવુ. સામાન્ય માણસ ૧૫ કે ૨૦ લંઘન સહેજ કરી શકે. પણ ૧૦ દિવસ કરતાં વધારે લઘન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ સિવાય ન કરવાં. મેદવાળા માણસો ઘણા દિવસ સુધી લંઘન સુખેથી કરી શકે. દુબળા શરીરવાળાઓએ, રોગથી નબળા પડેલાએ અને ક્ષયરોગવાળાએ લાબા ઉપવાસો કરવા નહિ; જરૂર પ્રમાણે તેમણે છુટક ઉપવાસો કરવા.

લઘન વખતે મનમા જો ક્ષોભ રહે, તો ઉલટું નુકસાન થાય છે. એ વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખવુ જોઇએ. રુચિને અનુકુળ પ્રવૃત્તિમા મચ્યા રહેવું, ગાયન, વાદન, ચિત્રકળા, વાંચન, લેખન, ભજન, પૂજન વગેરે જેમા મન આનંદિત રહે, તેમા તેમા ચિત્તને પરોવી રાખવું.

શક્તિ હોય તો ધગનો વ્યાયામ પણ કરવો સવાર સાજ ખુલ્લી હવામા ફરવા જવુ. ત્યા શાંતિથી બેસવુ અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

રોગ કે મરણ ઋતુ કે વય જોઇને આવતા નથી. તેજ પ્રમાણે લઘન કરવામા પણ ઋતુ કે વયની કંઈ મર્યાદા નથી. લંઘન વખતે શારીરિક શક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે. લાબા લઘનમા કૃશતા પણ બહુ આવે છે, પણ મન અને બુદ્ધિ તદ્દન નિર્મળ થઇ જાય છે અને તેનાં તેજ તથા શક્તિ અમાપ વધી જાય છે. ઊંઘ ઘણીજ ગાઢ આવે છે. જો મન અને બુદ્ધિનું બળ વધે, તો શરીરની કૃશતાની ચિંતા કરવાનુ કારણ નથી. રક્તશુદ્ધિ થતાજ શરીર થોડાંજ વખતમા પુન ભરાશે.

આ રીતે નિવારક લંઘનનો વિચાર થયો. રોગ થયા પછી તેના ઉપાય તરીકેના ઉપર ગણાવેલાં લઘનો તે નિવારક લઘનો છે. હવે પ્રતિબંધક લઘનનો વિચાર કરીએ. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગ ન થાય તેવો પ્રતિબંધ કરવો એ વધારે ઇષ્ટ છે. લંઘનનો એ દિશામા પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે. આરોગ્ય માટેના ઉપર ગણાવેલા નિયમો પાળવાથી આ પ્રતિબંધ થઈ શકે છે પણ

- પંદર દહાડે એકાદ ઉપવાસ કરવો સારો ખરો ?

જવાબઃ-હિત અને મિત આહાર કરનાર ચડતા લોહીવાળા જુવાનને લંઘનની કશીજ જરૂર નથી. છતાં દિવસમાં બે વાર સ્નાન, મહિનામાં બે વાર લંઘન અને વરસમાં બે વાર જુલાબ એ નીરોગી રહેવાની ચીમા-કી છે.

સવાલઃ-આનંદી વૃત્તિ આરોગ્યદાયક છે એ કેવી રીતે ?

જવાબ-આનંદી વૃત્તિ એટલે રંગીલાપણું નહિ. ટીખળી માણસ સૌથી ઓછો આનદી હોય છે. સભ્યતાનું દેવાળું કાઢીને જે લોકો આનંદી થવા માગે છે તેઓ દયાપાત્ર ભિખારીઓ છે. સમાધાન (સંતોષ) અને ચિત્તની પ્રસન્નતા એટલેજ આરોગ્ય. નિસર્ગના શબ્દ કોષમા આ જ અર્થ મળશે.

સવાલ-શરીર નીરોગી છે એની નિશાની શી ?

જવાબઃ-માણસ પોતાના શરીરને ભૂલી શકે છે, ત્યારેજ તે નીરોગી હોય છે.

સવાલ-બ્રહ્મચર્યને વિઘાતક એવા વિચારોને શી રીતે કાઢવા ?

જવાબ-રોગી પથ્યની બાબતમા આનાકાની કરે એ તો નજ ચાલે. જેનુ બ્રહ્મચર્ય ઢીલુ થયું છે, જેને સ્વપ્નાવસ્થા થાય છે એવા યુવાને શરમના માર્યા કે મોહથી નીરોગી માણસનુ અનુકરણ ન કરવું. નાટક, સિનેમા, નવલકથાઓ, અમુક પ્રકારના કાવ્યો-એ બધુ તેણે પોતા પૂરતા વર્જ્યજ સમજવા જોઇએ. વિષયસેવનની માનસપૂજા જે દૂર કરે તેને બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થવુંજ જોઇએ. જેને જાગતો હોય ત્યારે ફુરસદજ ન હોય, જે નિરંતર કામમા હોય તેની પાસે કામ આવી શકતો નથી. કામનું ઔષધ કામ છે.

પોતાના મનુષ્યત્વની કિંમત જે જાણે છે, જેની મહત્ત્વાકાંક્ષા શુભ અને અમર્યાદ હોય છે તેનેજ બ્રહ્મચર્યવિરોધી વિચારોની ખરા મનથી ચીડ હોય છે. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સાચવવા માટે વિષયની વાતો પ્રત્યે તિરસ્કાર બતાવવો શા કામનો ? નઠારા લોકોની સોબત છોડી દેવાની અને તેને લીધે જે કંઈ અડચણ વેઠવી પડે તે વેઠવાની અથવા લાભ જતા કરવાની હિંમત આપણે કેળવવીજ જોઇએ. જે માતૃભક્ત હોય તેણે સર્વકાળ પોતે માતાના સાન્નિધ્યમાં છે એવી ભાવના કેળવવી. સદાચરણી દેશભક્તો અને સાધુસંતોનું ચિંતન કરવું. દરેક વખતે ઈશ્વરની દીન થઇને પ્રાર્થના કરવી.

येथें झाली नाहीं कोणाची तिहारा ।
आल्या याचकास कृपे विर्शी ॥

સવાલઃ-માણસ માંદો પડે છે એનું મુખ્ય કારણ શું ?

જવાબ-મુખ્ય કારણ જિહ્વાલૌલ્ય.

સવાલ-ઊંઘ કેટલી લેવી ? સવારે વહેલા ઊઠવાથી ફાયદો શો ?

જવાબ.-નિરોગી માણસે એણે ઊંઘે જેટલી ઊંઘ મળે તેટલીજ લેવી. પરોઢની ગુલાબી ઊંઘ બ્રહ્મચર્યની શત્રુ છે. દિવસની પવિત્ર ક્ષણ તે ઉપઃકાળ, તેને માણસ તમોગુણમાં કેમ ગુમાવે ? સામાન્યપણે સાત કલાકથી ઓછી ઊંઘ ન લેવી ?

સવાલઃ-દિવસે ઊંઘવાથી અને રાત્રે ઉજાગરાથી શું નુકસાન ?

જવાબઃ-દિવસે ઊંઘીને રાત્રે જાગનાર માણસ રાક્ષસ બને છે. ફેર એટલોજ કે રાક્ષસો જોરાવર, વીર્યવાન હોય છે. આ નિર્વીર્ય અને નષ્ટ બને છે. બપોરે અર્ધો કલાક ઊંઘવાથી કેટલાક લોકોને ફાયદો જણાય છે.

સવાલઃ-દિવસના ભોજન કરતાં ખાસ કરીને રાતનું ભોજન પરિમિત શા સારૂં હોવું જોઇએ ?

જવાબ-રાતે વધારે અને મોડા જમવાથી ઊંઘ બગડે છે. થોડી ઊંઘ બસ થતી નથી, મૂત્રાશય અને મળાશયનો દાબ એની વચ્ચે રહેલા વીર્યકોશ પર પડે છે. તેથી આ ટેવવાળાઓને સ્વપ્નાવસ્થા થાય છે. રાતે બધીજ ઇન્દ્રિયોને આરામ લેવાનો હોય છે, ખાસ કરીને પેટને (હોજરીને) આરામની બહુ જરૂર હોય છે.

સવાલઃ-વ્યાયામ કરનારને વિશેષ ખોરાકની જરૂર છે ખરી ?

જવાબ-હિંદુસ્તાનના તમામ લોકોને દૂધ, ઘી, ઘઉં, ચોખા અને શાકભાજી નિયમિત અને પેટપૂરતા મળવા જોઇએ. એનેજ માટે સ્વરાજ્યની હિલચાલ છે. મહેનતમજૂરી કરનાર માણસને પૂરતો પૌષ્ટિક આહાર મળતો નથી એ એકજ કારણને માટે સામાજિક વ્યવસ્થા અને રાજ્યવ્યવસ્થા બને તેટલી જલદી બદલવી જોઇએ.

સવાલ-આંખ અને દાંત શાને લીધે બગડે છે અને એની સંભાળ કઇ રીતે લેવાય ?

જવાબઃ-આંખો ઉજાગરાથી, ગીચ ટાઇપની ચોપડીઓ વાંચવાથી, ઓરડીમાંજ બેસી રહેવાથી, હસ્તદોષથી, મુબાઈ જેવા શહેરમા રહેવાથી, ગરમીમાં ઉઘાડે પગે ચાલવાથી, શિયાળામા પગનાં તળિયાં શેકવાથી અને સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય નીરખીને જોવાથી બગડે છે. આંખોની સભાળ નીચેની રીતે લેવી.

રોજ બને એટલા વધારે વખત સુધી દૂર ક્ષિતિજ તરફ જોઇ રહેવું. ઝાડ, પાન, ફૂલનું દર્શન કરવું. રાતે ચંદ્ર અને તારા તરફ જોઇ રહેવું, ત્યાં અચૂક સાત્ત્વિક સૌન્દર્ય મળશે. આકાશમાના તારાઓની ઓળખ કરી લેવી. રોજ ઊઠતાવેંત મોઢું ધોઈને (કપાળ, નાક વગેરે સાફ ધોઇને) પછી સ્વચ્છ પાણીથી ભરેલ ત્રાંબાકૂંડીમાં અથવા ડોલમા માથું ડૂબાવીને (બેશક આ વખતે શ્વાસ રોકી

રાખેલો હોય; એટલે નાકમાં પાણી નહિ જાય) અને આંખો ઉઘાડમીંચ કરીને અને માથું હલાવીને પાણીને આંખોની માલિશ કરવા દેવી આથી આંખો સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે. નદી કે તળાવમા તરતાં પાણી સ્વચ્છ હોય ત્યારે થોડો વખત આંખ ઉઘાડીને પાણીની અંદર તરવું. આ પ્રયોગ આંખને અત્યંત પૌષ્ટિક છે. આમે તેલ ચોળવું, પગને તળિયે ગાયનું ઘી ચોળવું, ઉજાગરા ન કરવા વગેરે ઉપાયો છે જ. આંખોમાં ત્રિફળા કે હરડેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કોઈ કોઈ લોકો ઘાલે છે. કાજળ, સુરમા વગેરે વસ્તુઓથી ફાયદો થાય છે એવો અનુભવ હોય તો ઔષધ તરીકે જોઇએ તો એનો ઉપયોગ કરવો, પણ એ માત્ર સૂતીજ વખતે; સમાજમાં ફરતાં તે દેખાવાં ન જોઇએ.

હવે દાંત વિષે : દાત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. ચા જેવાં ગરમ પીણા, મદ્યસેવન, બિસ્કિટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ, ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. અપચો થાય એટલે જે માણસ ખાવધરો અને બેદરકાર હોય છે તેના દાત પાડી નાખવા એ નિસર્ગ દેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉજાગરા, વિષયસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાત બગડવાના કારણો છે. ચુંબનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બિચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાને ચુંબનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ઘણીવાર જુદાજુદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરૂં. દાંતની સંભાળ માટે અલ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉજાગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાતનાં પેઢાં ફૂલે કે ઊઘડે એવું કશું ન કરવું, કંઇ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કોગળા કરવા અને સૂતા પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાતણ લઈ દાંત ઘસવા, (આખી રાત દુર્ગંધ મોંમા જામવા ને કોહવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે ઊઠીને તેને રજા આપવી એમાં કશું ડહાપણ નથી.) દાંત ઘસતા દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેઢાંથી દાંતના છેડા સુધી દાત ઘસવા, વચ્ચે વચ્ચે મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. (દાતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણ ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેઠે ખાવાં. (શાક ન ખાવાથી અને શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કર્વી, સ્નુ અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઇને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડોક્ટરને પગે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે,) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કશું ન ખાવું, નાહતી વેળા, દાંત ઘસતી વખતે આગળથી પેઢાં અંદરથી તેમજ બહારથી જોરથી ઘસવાં. (આને લીધે પેઢાંમાં રુધિરાભિસરણ ઉત્તમ થઇને દાંતના મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી બહારથી અને ઉપરથી એમ ત્રણે બાજૂથી દાંતને સાફ કરવા. લોટ-

વાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; વગેરે ઉપાય નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા થર બાઝે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે, એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેઢાંને ધીમે ધીમે પાછાં હઠાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે અને તેને લીધે દાંત કહોવાઇને બહુ જલદી સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, મોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ઘાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સારૂ ઉત્તમ વસ્તુ તે કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરૂની કોરી કલમ પણ ચાલે. કાનખોતરણાની જોડે બેસાડેલું દાંતખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી ખોતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉઘાડા કરવા એ નુકસાન કરનારૂં છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા અને રાતે સૂતા પહેલાં દાત સાફ કરવા, એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું બ્રશ વાપરવાથી દાંત સ્થૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ બ્રશ એ જાનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કોહવા લાગે છે, એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે, દાંતના મૂળમાં સડો પેસે છે અને દાંતમાં નવા નવા રોગો પણ થાય છે. બ્રશ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે બ્રશ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાખો વખત તડકામા મૂકી રાખવું જોઇએ.

સવાલઃ–આપણા શરીરમાં રોગને રોકનારી શક્તિ છે ખરી? એને શી રીતે વધારાય?

જવાબઃ–બ્રહ્મચર્ય, પવિત્ર રહેણી, શુદ્ધ વિચાર અને ષડ્રિપુનું દમન એટલાથી એ શક્તિ અમર્યાદપણે વધારી શકાય છે.

સવાલઃ–ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી શી હાનિ થાય છે?

જવાબઃ–જે માણસ ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદ કરે છે તે એ વિનોદથીજ બીજાઓને સૂચવે છે કે મને સંભાવિત સમજશો નહિ, સભ્યતાની ઢાલ નીચે અસભ્ય અને મલિન હૃદય છે તેને ઓળખજો. ગ્રામ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી સરસ્વતીનું અપમાન થાય છે. સૌથી મોટો સાંસર્ગિક રોગ તે અશ્લીલ વિનોદ. એમાં સાંભળનારનું પણ અપમાન થાયજ છે. ગ્રામ્ય, અશ્લીલ વિનોદથી હલકટ વૃત્તિ હાડમાંસમાં અને લોહીમા પેસે છે. સાત વર્ષના સતત પ્રયત્નથીજ એવું શરીર શુદ્ધ થવાનો સંભવ રહે છે. એવા વિનોદને લીધે વીર્યસ્ખલન પણ થાય છે. (અષાડ–શ્રાવણ ૧૯૯૨ ના "કિશોર" માસિકમાંથી)



૨૭–વ્યાયામ શા માટે ?



લોકો કસરત કરે છે પણ તે શા માટે કરે છે એનો ખુલાસો સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણાં લોકો હજી પણ એમજ માની બેઠા છે કે કસરત કરવાની જરૂર તો એમનેજ છે કે જેમને પહેલવાન બનવું હોય. આ એક ભ્રામક વિચાર છે. પહેલવાન બનવા માટેજ કસરત કરવી પડે છે; તે વગર કસરત કરવી એ જાણે પાપજ છે તે વાત ગલત છે, એ ખ્યાલ ખોટો છે. પરંતુ કસરત નહિ કરવાથી આપણું શરીર ખામીયુક્ત તેમજ દુર્બળ બને છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ પણ આપણા ઉપર હુમલો કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય આ દુનિયામાં વિજય મેળવી શકતો નથી તેમજ પરલોકને માટે પણ કંઇ કાર્ય કરી શકતો નથી. માટેજ શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી તેમજ પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા આપણને દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. પછી જેમને પહેલવાન બનવું હોય તે ભલે તેવી જાતની વિશેષ કસરત કરી શકે પણ નાના મોટા સૌ કોઇ માટે નિયમિત ઓછા કે વધતા વ્યાયામની તો જરૂર છેજ.

આપણા દેશમા અત્યારે મૃત્યુ સંખ્યા વધતી જાય છે, આયુષ્યનું પ્રમાણ બધા કરતાં આપણી પ્રજાનું બહુજ ઓછું થઇ ગયું છે, જે દેશના લોકો એમ માનતા કે સો વર્ષ જીવવું એ દરેક માણસને માટે સ્વાભાવિકજ છે તેજ આ દેશના માણસોની જીંદગી અત્યારે ૨૫ વર્ષ પણ સરેરાશ ગણવામા આવતી નથી. આવી પ્રજા માટે જાહેર ખબરમાં લખાતી દવાઓ કે વિલાયતથી આવતી કોઇ પણ પ્રકારની દવાઓ જીવનશક્તિ આપે કે જીવનનું પ્રમાણ વધારી શકે તેમ નથી. આપણા માટે તો એકજ માર્ગ અને તે વ્યાયામજ છે. તે વડે આપણે આપણું બળ ફરી પાછું બરાબર પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ.

નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે, શરીરનાં દરેક અંગ પોતપોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે છે અને તેથી આરોગ્ય બરાબર ટકી રહે છે. આ સર્વ જેને મળે છે તેનુંજ નામ પૂર્ણ આરોગ્ય છે જે નિયમિત વ્યાયામ કરનારનેજ મળે છે. આખો દહાડો સુઇ, બેસી કે પડી રહેનારા કે નિયમિત વ્યાયામ નહિ કરનારાઓને આ વાતની કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી.

આપણા દેશની વ્યાયામ પદ્ધતિ કેટલી સરસ અને રૂચિકર્તા હતી કે જેનું વર્ણન કરી વખાણ કરવા કરતાં તેનો અનુભવ લેનારનેજ પૂછવાથી ખાત્રી થઇ શકે તેમ છે. એ પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી આપણે આવી બાબતમા પણ વિદેશી પદ્ધતિનું અનુકરણ કરેલું છે જે ખરેખર ભૂલજ થઇ ગણાય તેમ છે. કેમકે વિદેશી રમતગમ-

તમાં તો આપણે નાતજાતના ભેદ વધારેલા છે. વળી બહુજ મોટા ખર્ચો કરી એ રમત પાછળ જે ભોગ અપાય છે તેના બદલામા તો આપણને કંઇજ લાભ મળતો જોવામા આવતો નથી. એથીજ ફરી પાછી આપણે આપણી પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ તરફ આવવાની અને તેનોજ પ્રચાર કરવાની અતિ જરૂર છે. જ્યારે આપણે તેનો લાભ લઈશુ ત્યારે આજના શિક્ષિત નવયુવાનો કે જે અત્યારે સાવ નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ તથા સુસ્ત જોવામા આવે છે તેવા નહિ પણ હૃષ્ટ, પુષ્ટ તથા પહેલવાન જેવા જોવામા આવશે. દરેક સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક સર્વ માટે વ્યાયામની જરૂર છે એટલુજ નહિ પણ તે ભારતીય પ્રાચીન પદ્ધતિના વ્યાયામથીજ ઓછે ખર્ચે વધુ લાભ મળે તેવા વ્યાયામની જરૂર છે. વ્યાયામ કરવા માટે સારામા સારી જગા ખુલ્લા મેદાનની છે. ઘરની બહાર કે શહેરની બહાર આવુ સ્થાન મળી શકે છે, પણ ત્યાં ન જઈ શકે કે તેવું સ્થાન ન હોય તેની ગેરહાજરીમાં કોઇ પણ ખુલ્લી જગાએ વ્યાયામ કરવાથી ઓછો કે વધુ લાભ તો મળે છેજ. ખુલ્લી જગ્યામા પૂરતા પ્રમાણમા ઓક્ષીજન-પ્રાણવાયુ મળી શકે અને સ્વચ્છ તથા સુદર જગામાં તે કાર્ય બહુ સુદર થઇ શકે છે. શુદ્ધ હવાથી આપણા શરીરમા સ્ફુર્તિ આવે છે, ફેફસા પુષ્ટ બને છે, શરીરમા લોહીનુ સંચાલન પણ બરાબર થઇ શકે છે.

બની શકે ત્યા લગી શરીર પર વસ્ત્ર ન હોય તેવી રીતે માત્ર ચડ્ડી કે લંગોટજ રાખી વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કેમકે તેથી કસરત બરાબર થઇ શકે છે ને ખુલ્લા છિદ્રોમા બહારની શુદ્ધ હવા જઇ મળ તથા દોષોને તે ચામડીના છિદ્રોવાટે સહેલાઇથી બહાર કે કી શકે છે.

એ વાત ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ કે દરેક માણસે વ્યાયામ તો કરવાનું છેજ પણ તે પોતાની શારીરિક સંપત્તિ હોય તેનાજ પ્રમાણમાં તેની માત્રા બરાબર કરવી જોઇએ. શરીરબળથી વધુ વ્યાયામ કરવાથી અવશ્ય હાનિ થાય છે તે વાત કદી પણ ભૂલવી ન જોઇએ.

રૂચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમા અને પ્રસન્ન ચિત્તથી કરેલ વ્યાયામ પૂર્ણ લાભદાયક હોઈ શકે છે અને તેથી મન પણ પ્રસન્ન રહે છે. વળી તે વ્યાયામમા અનેક પ્રકારના આસન વગેરે મરજી મુજબ પરંતુ સમજીને બરાબર કરવા જેથી બરાબર લાભ મળી શકે છે.

વ્યાયામ માટે કોઈ ચોક્કસ માત્રા કહી નજ શકાય, કેમકે એક માણસ ૧૦૦ બેઠક કરી શકે છે, બીજા માટે દશજ પૂરતી હોય છે, જ્યારે એક માણસ ૨૦૦ દંડ કરી શકે છે બીજાને ફક્ત ૫ દંડ પણ પૂરતા ગણાય છે. એટલે ધીમે ધીમે વધી શકાય ખરૂં, પણ દરરોજ થાક લાગે કે પસીનો થાય અથવા જરાપણ અશક્તિ જેવું—થાક જેવું લાગે કે તુરત વ્યાયામ પૂરતો થયો છે સમજીને બંધ કરી દેવું જોઇએ. વળી દંડ કર્યા પછી શિર્ષાસન અથવા દોડવા પછી

દંડ આવી રીતે એક પછી બીજી કસરત તરતજ ન કરવી જોઈએ કેમકે તેથી લોહીના પ્રવાહને ઉલટી ગતિ મળવાનો સંભવ છે. આ બાબતમાં ખાસ અભ્યાસીની સલાહ લેવી ઉપયોગી છે. પરંતુ જે કંઈ કરો તે સમજીને ઉત્સાહથી તેમજ આનંદ સાથે કરો તો તેજ વ્યાયામ તમને ખૂબ લાભ આપનારૂં બની શકશે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે. કેટલાક એટલા બધા સરળ છે કે તેનો લાભ નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને દુર્બળ મનુષ્યો પણ લઈ શકે છે, માટે તેની પસંદગી પોતાના શરીર બળ તથા મનની રૂચિ પ્રમાણે કરવાની છે. દંડ, બેઠક, આસન, પ્રાણાયામ, શિર્ષાસન, મુગદળ ફેરવવા, સૂર્યનમસ્કાર, મલખમ, કુસ્તી કરવી, લાઠી ફેરવવી, દોડવું, પાણીમા તરવું, કુદકો મારવો, સામાન્ય રીતે ચાલવું, ઘોડાની સ્વારી કરવી વગેરે અનેક પ્રકારો છે; એમાંથી પોતાની મરજી પ્રમાણે અને સમયાનુસાર પસંદગી કરવાની છે.

વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. એ સમયે કસરત કરવાથી ઠંડા પ્રહરમા શાંતિથી કસરત કરી શકાય છે અને એ સમયનો પ્રાણવાયુ વધુ લાભકર્તા થઇ શકે છે. જેઓ કારણવશાત સવારે તેમ ન કરી શકે તે માટે તો સાયંકાળ પણ ચાલી શકે તેમ છે. બાકી બિમાર, કમજોર અને જમી લીધેલા માણસ માટે કસરત કરવાની ના કહેલ છે તે ભૂલવું ન જોઇએ. આપણે જમીને સામાન્ય રીતે ફરવા જઇએ છીએ ને ધીમેથી ચાલીએ છીએ તે વાતમાં કંઈ દોષ નથી પણ જમીને કામધંધે દોડતા જઇએ છીએ એ તો એક ભૂલજ ગણાય તેમ છે. આટલી ચર્ચા પછી આપણે સમજી શક્યા હોઇશું કે કસરત એ કંઈ પહેલવાન થનાર માટેજ હોઈ શકે તે ખ્યાલ ગલત છે. કસરત તો સૌ કોઇ કરે છે, ને સર્વ માટે જરૂરી બાબત છે પણ તે સમજીને કરવામાં આવે તથા યોગ્ય રીતે નિયમસર કરવામાં આવે તો તે બહુજ ઉપયોગી અને લાભદાયક બને છે. કસરતનું સ્થાન આજકાલ વિદેશી રમતગમતમાં બદલી ગયું છે એ રમતગમત પાછળ આપણે દર વર્ષે ખૂબ હેરાન થઇએ છીએ, લાખો રૂપિયાનું પાણી કરીએ છીએ અને તે છતાં પણ આપણને બળ, ઉત્સાહ કે આરોગ્યનો લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી, ઉલટું આવી જાતની રમત ખેલનારાઓમાંથી અનેક મુડદાલ જેવા પણ જોવામાં આવે છે, તો તે દિશા બદલી આપણે આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિની કસરત તરફ આવવાની જરૂર છે, જે સર્વત્ર થઈ શકે, સર્વ કોઈ કરી શકે, જેનાથી વધુ લાભ પણ મળે અને જેના પાછળ જરાપણ ખર્ચ થતો નથી. આવી કસરતથીજ આપણું આરોગ્ય, જીવન, આયુષ્ય વૃદ્ધિને પામે તેમ છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના " આરોગ્યસિંધુ " માસિકમાંથી)

૨૮—શીર્ષાસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે

હિંદુ યોગ-વિજ્ઞાનમા જે અનેક આસનોનો સમાવેશ થાય છે તેમાના ઘણાખરા આસનો શરીર-સુખાકારી વધારવામા મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સૂર્ય નમસ્કારથી મનુષ્ય-જીવનને કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે ઔંધ-નરેશે છેક બ્રિટન સુધી સિદ્ધ કરી બતાવ્યુ છે અને આજે બ્રિટન અને અમેરિકામા પણ ઘણા સ્ત્રી-પુરૂષો આ પ્રયોગ અજમાવતા થયા છે આવીજ એક બીજી પ્રક્રિયા શીર્ષાસનની છે શારીરિક સુલભતાની દૃષ્ટિએ સૂર્ય-નમસ્કાર કરતા શીર્ષાસનનો પ્રયોગ જરા દુષ્કર લાગે એ બનવાજોગ છે, પરતુ તેના ફાયદા પણ એટલા મોટા છે કે તે શીખી લીધા બાદ તેનુ ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત વળતર મળી રહે છે વળી જો ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવામા આવે તો ૮ થી ૧૫ દિવસની અદર કોઇ પણ માણસ આ પ્રયોગ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને બાદ તેનો નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી શરીરમા બળ, બુદ્ધિ અને ચેતનના ઝરા ફુટતા હોઇ આખરે આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે, આમ છતા આ કિમતી પ્રયોગ માટે તે અજમાવવાની તમારી પોતાની ધગશ સિવાય બીજા કઇજ બાહ્ય સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી અને તેથી જો આજે તેનો જોઇએ તેટલો લાભ ન લેવાતો હોય તો અજ્ઞાન અને ઉદાસીનતા સિવાય તે માટે બીજુ કઇજ કારણ હોવાનો સભવ નથી

શીર્ષાસન કેમ કરશો ?

શીર્ષાસનનો આ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની જો તમને ઇચ્છા થાય તો તમારા ઘરના એક સ્વચ્છ અને હવાની પૂરતી અવર-જવરવાળા ભાગમા પલાઠી વાળી ટટાર બેસો અને પછી બને હાથના આગળાઓ એક બીજામા ભેરવી હથેળી જમીન ઉપર રાખી તેના ઉપર માથુ મૂકી ઉચા થાઓ શરૂઆતમા તમને કદાચ તેમ કરવામા સફળતા નહિ પણ મળે, પરતુ તેથી હતાશ થયા વિના મક્કમ થાઓ ત્યા સુધી જો આ પ્રયાસ ચાલુ રાખશો તો બે-ચાર દિવસમા તમને સુગમ થશે. જો માથા નીચે કઇક સુવાળી ગાદી કે લુગડાના ડુચા જેવુ રાખવાનુ યોગ્ય લાગે તો તેમ કરવામા હરકત નથી, પરતુ શીર્ષાસનના પ્રયોગમા એક વસ્તુનું તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનુ છે અને તે એ કે તમારૂ આખુય શરીર ટટાર રાખી તેનો બધો ભાર માથા ઉપરજ આવવો જોઇએ શરૂઆતમા તો આ આસન અર્ધી મિનિટથી વધુ કરશોજ મા, એટલુજ નહિ પણ તેથી ઓછો સમય થઈ શકે તો પણ હરકત નહિ પરતુ જેમ જેમ માથા ઉપર

ઉભા થવામાં તમને ખાસ મુસ્કેલી કે અસ્વસ્થતા જણાવાનું દૂર થાય તેમ તેમ સમય વધારતા જઇ ૫-૧૦-૧૫ કે છેવટ ૨૦ મિનિટ સુધી પણ આ આસન લંબાવવામા વાધો નથી.

સામાન્ય સાવચેતી

શીર્ષાસનનો પ્રયોગ દરેક તંદુરસ્ત માણસ કરી શકે છે, પરંતુ કોઇ પણ સંજોગોમાં તે ૨૦ મિનિટથી વધુ વખત લંબાવવો જોઇએ નહિ તેમ ભોજન કર્યા પછી કે બીજી કોઇ પણ જાતની શરીરને શ્રમ આપે એવી કમરત કર્યા બાદ પણ આ આસન કરવું નહિ.

(૨૭ જુન ૧૯૩૭ ના " પ્રજામિત્ર કેસરી " સાપ્તાહિકમાથી)

૨૯–ચોમાસું

(લેખકઃ–શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

ચોમાસું રોગ ફેલાવનાર ઋતુ ગણાય છે. તે ફેલાયેલા રોગનો ઝ્રેાટ શરદૃઋતુમાં થાય છે અને તેથી શરદૃઋતુને રોગનો રાજા ગણવામા આવે છે. જે મેઘરાજા દુનિયાનો રાજા ગણાય છે; જગતના પોષણનો આધાર મુખ્યત્વે એના ઉપરજ છે, તે સાથે સાથે રોગ પણ ફેલાવે એ માની ન શકાય એવી વાત છે. પણ પ્રત્યક્ષ આપણને તેવો અનુભવ તો થાય છે તો પછી સાચું શું ? કાં તો વરસાદમાં દોષ હોવો જોઇએ અથવા આપણામાં–જેના ઉપર વાતાવરણની પ્રક્રિયા થઈ રોગથી પટકાઇએ છીએ તેમનામાં–દોષ હોવો જોઇએ. હવે દોષ કોનો છે તે આપણે તપાસીએ.

આપણી પૃથ્વી ફરે છે; તેમા નિરંતર ફેરફાર થયાજ કરે છે. તે ફેરફાર અનુસાર નિસર્ગને અનુસરીને બુદ્ધિપૂર્વક આપણે ફેરફાર ન કરીએ તો કાં તો આપણી વિકૃતિ થાય અથવા આપણો વિનાશ થાય. નિસર્ગને રસ્તે ચાલવું એટલે શું ? જંગલમાં જઇને બેસી જવું ? આટલા બધાં મકાનો બાધ્યાં છે, આટલી બધી ભૌતિક સુધારણા જે આપણે કરી છે, તેને છોડી દેવી ? અને જેમ પશુ અને જંગલ-વાસીઓ વર્તે છે તેમ વર્તવુ ? એમ વર્તવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ તોપણ વર્તી શકીએ તેમ નથી અને બીજું, એ ખરો માર્ગ છેજ નહિ. પૃથ્વી ઉપર બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં માણસ હતાં તે વખતે તે શક્ય અને યોગ્ય હતું. હવે એવી વાહિયાત વાત કરવામાં કોઇ અર્થ નથી. ત્યારે કરવું શું ? તેનો જરા વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

આને માટે આપણું ક્ષેત્ર ફક્ત આરોગ્ય પૂરતુંજ છે એટલે તે

પૂરતોજ વિચાર કરીએ. પ્રાચીન સમયમાં રોગ નહોતાં. માણસો બળવાન અને દીર્ઘાયુષી હતા એમ કહેવાય છે. તે વખતે તેમનાં આરોગ્યનો વિચાર કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટી કે હોસ્પિટલો નહોતી કે સાર્વજનિક આરોગ્યના જુદા જુદાં ખાતા ન હતા. જેમ જેમ આ સંસ્થાઓની જરૂર લાગતી ગઇ તેમ તેમ આ બધી સંસ્થાઓ ઉભી થઇ. પહેલા વ્યક્તિ વિના વ્યક્તિ ચલાવી શકતી, પછી ટોળાઓ બંધાઇ, શહેર અને રાષ્ટ્રો ઘડાતા ગયા અને સાર્વજનિક આરોગ્ય એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની. પણ હજી તે જેટલે અંશે સાર્વજનિક બનવી જોઇએ તેટલી બની નથી. જગત એક આખું એકમ થતું જાય છે તે સ્વીકારાતું નથી. તેને માટે માણસ જાતેજ જવાબદાર છે. આપણે ચોમાસાનોજ વિચાર કરીએ. ચોમાસાથી રોગ ફેલાય છે તેનાં જે કારણો માનવામા આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે.—

(૧) ચોમાસામાં આકાશ વાદળાથી ઢંકાયેલુ હોય છે તેથી પૂરતા પ્રમાણમા સૂર્યપ્રકાશ મળતો નથી અને તેથી પૂરતા પ્રમાણમા જીવનશક્તિ મળતી નથી અને જંતુઓનો નાશ થતો નથી. તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને જીવનશક્તિને અભાવે તે વધતોજ જાય છે.

(૨) ચોમાસામા ઠેકઠેકાણે એકઠા થયેલા પાણીમા સડો થઈ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તેથી મેલેરિયા જેવા રોગ થાય છે.

(૩) જીવનશક્તિ ઓછી થવાથી સાહજિકજ તેની અસર પાચનશક્તિ ઉપર થાય છે અને ખાવાપીવામા ધ્યાન ન રાખવાથી અપચો, મરડો, કોલેરા, વિષમજ્વર જેવા અનેક રોગો થાય છે અને આવા રોગી જ્યા ત્યા ઝાડે ફરવા બેસી જાય તેથી માખો ઉત્પન્ન થાય અને એ માખો ખાદ્ય પદાર્થ ઉપર બેસી રોગનો ફેલાવો કરે તેથી રોગનો ગુણાકાર થતોજ જાય.

આના ઉપાય તરીકે સર્વે જંતુને મારવાનો ઇલાજ સૂચવાય છે. કૂવાઓમાં, તળાવોમા અને જ્યા જ્યાં પાણી એકઠું થયું હોય ત્યા ત્યા જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનુ સૂચવવામા આવે છે અને ખાવાપીવામા નિયામત રહેવાનું કહેવામાં આવે છે. આમ જંતુ મારવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન થાય તોપણ તેને પહોંચી વળી શકાય ખરૂં ? અને તેમ ન થાય તો રોગ તો ફેલાવાનોજ. પછી કરવુ શું ? ખરૂં જોતા કુદરત તો ગંદા પાણીનો અને નર્કનોય ઉપયોગ કરે છે. તેનુ સારામા સારૂં ખાતર થાય અને તેથી જમીનનો કસ વધારી શકાય જેમ ભૌતિકશાસ્ત્રને આધારે સુધારા થતા ગયા તેમ બધી સુધારણા થવી જોઇએ. જો અમુક વ્યક્તિઓજ તેનો સર્વ ફાયદો ઉઠાવવા માગતી હોય તો તે સુધારણામા આવાં વિઘ્નો અનિવાર્ય છે. હિંદુસ્તાનની સરખામણીમા ઈંગ્લાંડમા મરણપ્રમાણ બહુજ ઓછું છે

અને દરેકની આયુષ્યમર્યાદા લાંબી છે. એથી રોગો બહુજ ઓછા થાય છે. રશિયાના આંકડા તેથી પણ વધુ પ્રગતિ બતાવે છે; કારણકે તે દેશોમાં વ્યક્તિનું દુઃખ સમાજ ઉપર અસર કરશે એમ મનાય છે અને તેથીજ આખા સમાજને ધોરણે રાજ્ય દરેકનો વિચાર કરે છે. આખી દુનિયા આ રીતે સમાજવાદી બની જાય તો કયાયે રોગનુ કારણુ ન મળે અને બીજા ઉપર બતાવ્યા તેવા અધુરા અને અધકચરા ઉપાયો લેવાનીયે જરૂર નહિ પડે પણ આખી દુનિયામાં તો આવી સુધારણા થવાની હશે ત્યારે થશે. ત્યાંસુધી રોગના ભોગ બન્યાજ કરવું ? નિસર્ગોપચારો આનો ઉપાય સૂચવે છે અને તે એ છે કે, 'જીવનશક્તિ વધારો.'

તમે ઘણી વખત બજારમાં ફરતા જોયું હશે કે શરીરે અલમસ્ત એવા પઠાણો કે મારવાડીઓ સેંકડો માખોથી બણુબણતી એવી માખીઓવાળી મિઠાઇ ખાય છે અને છતા તેમને કશોજ રોગ થતો નથી. ખૂબ રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યા પણુ અમુક માણસોનું રૂવાડુંએ ફરકતુ નથી અને તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે ટકાવી શકે છે. આનો ચોક્કસ જવાબ કોઈ ડોકટર આપી શકતો નથી. ફક્ત એટલુજ કહે છે કે એનામા જીવનશક્તિ (વાઇટેલિટી) વધારે છે. એટલે જેનામા જીવનશક્તિ વધારે છે, એ જંતુઓને ખાઇ જઇને પણ સોહી બનાવી જીવી શકે છે.

'જીવનશક્તિ વધારો' એ ઉપાય તો ઠીક પણુ આ બધા રોગો ફેલાવનાર વાતાવરણુ વધતુંજ જશે તો શું કરવું ? કુદરત તો એનું કાર્ય કર્યેજ જાય છે જેથી હવાશુદ્ધિ થતીજ રહે છે. એ હવાશુદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે અને વરસાદ પણુ તેમાં કેવી રીતે ભાગ ભજવે છે તે જોઇએ. જીવનશક્તિ કેવી રીતે વધારવી અથવા સાચવવી તેનો વિચાર પછીથી કરીશું.

હવામા સામાન્ય રીતે નીચેના જુદા જુદાં વાયુ હોય છેઃ-

૧ ઓકિસજન, ૨ નાયટ્રોજન, ૩ કાર્બોનિક ગૅસ, ૪ ઓર્ગોન. ૫ એમોનીઆ, ૬ પ્રાણિજ, વનસ્પતિ, અને ખનિજ પરમાણું, ૭ નાઇટ્રીક ઍસીડ, ૮ ઓઝોન અને ૯ પાણીની વરાળ (ગરમીના પ્રમાણુમાં.)

આપણુને મુખ્યત્વે ઓકિસીજનની જરૂર છે, પણુ તે ખૂબ જલદ છે એટલે હવામાંનો બીજો મુખ્ય વાયુ નાઇટ્રોજન તેનું પ્રમાણુ સરખું રાખે છે. બીજાં તત્ત્વો થોડે ઘણે અંશે આપણુને પોષણુ આપે છે; કેટલાક નુકસાન કરનારા પણુ છે, પણુ વનસ્પતિઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે એટલે પરસ્પર લેવડદેવડ થઇ આપણુને જોઇએ તેવી શુદ્ધ હવાજ મળે છે. હવે હવા અને વાતાવરણુ શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે તે

જોઇએ. એવું ન થાય તો બહુજ અલ્પ સમયમા દુનિયાનો વિનાશ થાય.

(૧) **વાયુ પ્રસરણઃ**—હલકો કે ભારે વાયુ ગમે તેમ એકમેક સાથે મળી જાય છે. તમે બે શીશીમા બે પ્રકારના વાયુ લો, એકમા ભારે અને બીજામા હલકો. ભારે વાયુવાળી શીશીમા હલકા વાયુવાળી શીશીમાથી વાયુ રેડતા હો તેવી રીતે તેના ઉપર શીશી ધરો. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે ભારે નીચે બેસે અને હલકું ઉપર રહે. પણ વાયુને એ લાગુ નથી પડતુ. ભારે વાયુ હલકા વાયુવાળી શીશીમા જવા માંડશે અને તે એક બીજા સાથે મળી જશે. એ રીતે ભારે થએલો વાયુ આખા વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય છે અને એ રીતે તે એાગળી જવાથી વિનાશ કરી શકતો નથી.

(૨) **વાતાવરણની સતત ગતિઃ**—સૂર્યની ગરમીથી હવા (ફૂલાય છે) વિસ્તાર પામે છે, હલકી થાય છે અને ઊંચે ચઢે છે, તેને સ્થળે બીજી ટાઢી અને ભારે હવા આવે છે. આ પ્રમાણે હવાને ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી પવન વાવા લાગે છે. આ પવનથી દોષિત દ્રવ્યો ઘસડાઈ વિશાળ દરિયામા ફેંકાઇ જાય છે.

(૩) **વનસ્પતિદ્વારા મળતો ઑક્સિજનઃ**—આપણે જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઇએ તેવીજ રીતે વનસપતિ પણ લે છે. આપણે ઑક્સિજન લઇએ છીએ અને કાર્બોનિક એસીડ ગેસ બહાર કાઢીએ છીએ. વનસ્પતિ તેથી ઉલટુ કરે છે, તેથીજ આપણને ખૂબ પ્રમાણમા ઑક્સિજન મળે છે. આથીજ માણસોથી દૂર—વનસ્પતિ ખૂબ હોય ત્યા—ફરવા જવામા ખૂબ મહત્ત્વ છે.

(૪) હવામા ઉડતા ભારે દ્રવ્યો પાછા જમીન પર પડે છે અને તેને શુદ્ધ કરવાનું કામ સૂર્ય કરે છે.

(૫) વરસાદને લીધે પણ હવામા ઊડતા અનત પરમાણુઓ જમીન પર પડે છે અને કેટલાક દ્રવ્ય વરસાદના પાણીમા ગળી જાય છે.

ઑક્સિજન અને ઓઝોનનો રાસાયનિક સયોગ (ઓક્ષિડાઈઝીંગ) કેટલાક અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ખાઇ જાય છે.

આ કુદરતી હવાશુદ્ધિકરણને મ્યુનિસિપાલિટી કે એવી સાર્વજનિક સસ્થાઓએ મદદ કરવી જોઇએ.

હવે આપણે જીવનશક્તિ સાચવવાના ઉપાય ઉપર આવીએ. જીવનશક્તિ સાચવવા માટે નિયમિત આહારપાચનના અવયવોને પૂરતા આરામ, કસરત અને સારી ઊંઘની જરૂર છે. × × ×

ઉનાળાના પછી તરતજ શરીરને ઠડકની જરૂર છે. એવે સમયે શરૂઆતના બે ત્રણ વરસાદમા પલળતા ફરવા ગયા હશો તો આખા

ચોમાસામાં શરદી થવાની બીક નહિ રહે અને તમારા શરીરમાં કંઇ વિકૃતિ હશે તો તેની પ્રક્રિયા તરતજ થશે અને તેના ઉપાય યોગ્ય સમયે તમે લઇ શકશો.

સામાન્ય રીતે ચોમાસામાં પાચનશક્તિ મંદ હોય છે. તેમાં મિતાહારી રહેવું જોઇએ. અઠવાડીઆમાં એક દિવસે ૨૪ કલાકનો અને ૧૫ દિવસે ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવા ચોમાસામાં તો ચૂકવું નહિજ.

કસરતમાં ફક્ત ચાલવાની, તરવાની અને થોડાં આસનો કરવાં. લીંબુનું સેવન બને તો રોજ રાખવું. તે સાથે પાલખ, આદુ અને ફૂદીનાનો રસ પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઇએ. દૂધ ઉકાળીને પીવું.

ચોમાસાનાં બધાં ફળો ખૂબ છૂટથી લેવાં. ચોમાસામાં કાકડી, કેળાં, જાંબુ, કાશ્મીરી સફરજંદ, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો થાય છે; તેને ખૂબ પ્રમાણમા ખાવાં.

સવારના નાસ્તાને બદલે લીંબુ, મધ અને આદુનો રસ મેળવીને પાણી સાથે લેવો. સહેજ પણ બેચેની લાગતા ઉપવાસ કરવો. માનસિક શ્રમ કરવો નહિ. ફરવા જતી વખતે પગમાં જોડા પહેર્યા વગર ફરવા જવું અને લીલા ઘાસવાળી જગ્યા ઉપર ખૂબ ચાલવું. આમ ચાલવાથી લીલા ઘાસમાથી પગની નસોમાં અમુક પ્રકારની લેવડદેવડ થાય છે અને તેથી તંદુરસ્તી ઉપર અજબ અસર થાય છે.

ઉનાળામાં શરીરના બધાંજ અવયવો શુદ્ધિ કરવામાં રોકાયેલાં હોય છે. ચોમાસામાં શુદ્ધિની ક્રિયા ફક્ત આંતરડાં, મુત્રાશય અને ફેફસાંઓનેજ કરવાની હોય છે. આંતરડાં અને મુત્રાશય વધારે કાર્યક્ષમ રહે, તે માટે જાંબુ, લીંબુ, કાકડી અને કેળાં લેવાં જોઇએ અને ફેફસાંઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે ઊદ્દતાની સાથે ફરતી વખતે અને સવાર સાંજ નહાતી વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઇએ. ઉનાળામાં તમે બે સ્નાન નહિ કરો તો એક વખત ચાલી શકશે પણ ચોમાસામાં બે સ્નાન બહુ હિતકર થશે. સ્નાન ઠંડા પાણીથીજ કરવું. બને તો તળાવ કે નદીમાંજ નહાવા કે, તરવા જવું. શરદી જેવું લાગે તો ખાવાનું છોડી દેવું પણ નહાવાનું તો ચાલુ રાખવુંજ. સૂવાનો સમય હંમેશ કરતાં સહેજ મોડો રાખવો એટલે લગભગ ૧૦ વાગે સૂવાનું રાખવું. (જુલાઈ ૧૯૩૭ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

३०—स्नान संबंधमां एक भूल

(લેખકઃ–કવિરાજ પં. ઠાકુરદત્ત શર્મા)

પ્રથમ ગરમપાણીથી નહાઈ પછી ઠંડા પાણીવડે નહાવું જોઇએ, હું જ્યારે આ રીત લોકોને બતાવું છું ત્યારે તેઓ શંકાશીલ બને છે, પૂછવા બેસે છે કે એથી શરદી તો નથી થતી ને ? આવી રીતે ગરમ ઠંડા પાણીથી નાહવાથી કોઈ દર્દ તો પેદા નથી થાતું ને ? આ શંકા ખોટી છે. આજે હું તેનો ખુલાસો કરૂં છું.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય જે બરાબર સ્નાન કરવાને લાયક છે તેણે તો આ રીતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઇએ અને તે પણ ખાસ કરી શીતકાળમાં. હું પોતે પણ શરદીની મોસમમાં અથવા તો પહાડી ઠંડા પ્રદેશમાં હોઉં ત્યારે આ રીતે સ્નાન કરૂં છું. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર પરનો મેલ દૂર થઈ શરીર સાફ બની જાય છે. તે પછી ઠંડા પાણીવડે સ્નાન કરવાથી પ્રતિલોમ ક્રિયા થાય છે ને તેથી શરીરનું ઢીલાપણું દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવી જાય છે. પરિણામે શરદી–ગરમી સહન કરવાની શક્તિ મજબૂત બને છે. વધુ લાભ મેળવવા માટે તો વારંવાર ગરમ પછી ઠંડું એવી રીતે પાણી લઇ સ્નાન કરવું જોઇએ. આમાં એ વાત જરૂરી છે કે છેવટમાં તો ઠંડુ પાણીજ વાપરવું જોઇએ.

ગરમપાણીથી નહાયા બાદ ટાઢ પડે છે અને તેથી નહાયા પછી જો બહાર ઠંડી હવામાં જવાય તો શરદી લાગવાનો ભય છે ' પણ ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ એવી રીતે શરદીનો ભય રહેતો નથી અને ટાઢ પણ પડતી નથી.

કમજોર તેમજ બિમાર માણસો માટે ફક્ત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. તેમને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતાં શરીરમાં ગરમી આવી શકતી નથી. વળી તેમણે નહાયા પછી હવામા પણ ફરવું જોઇએ નહિ.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવા પછી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ શરીરમા ઢીલાપણું તથા નબળાઇ જણાય છે. ગરમ પાણી ઠીક છે પણ તે પછી જો ઠંડા પાણીથી સ્નાન થાય તો વધુ લાભ થાય તેમ છે.

(જુન ૧૯૩૭ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૨૧—ડૉક્ટર સૂર્ય

(લેખક:-શ્રી. ચંપકલાલ શાહ)

ડૉક્ટર સૂર્ય; સમય:—સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત

ફી:—ગરીબ, તવંગર બધાને મફત

ડૉક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અજાયબ નામ છે! પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડૉક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડૉક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ ફરતાજ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના બીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણકે ડૉક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઓળખો છો. ખરેખર બધાજ તેને ઓળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોતાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉદ્યોગી માણસ હોવા છતા તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો ન હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવાય પણ મળી શકો છો.

વર્ષમા થોડાકજ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને લગભગ દરરોજ જોઇ શકો છે. તે તમારા બધા રોગોનો નાશ કરે છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો તો તેઓ તમારા આરોગ્યને કાયમ માટે બરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડૉક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી-તમારા રોગનો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કડવી કે નથી વિલાયતી દીવેલ! તે ફક્ત બેજ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે, તમે તેને યાદ રાખજો:—

'સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા.'

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફક્ત ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો કે પુસ્તકો વાચી શકશો.

ડૉક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મોટા અને મજબૂત થઇએ છીએ. ડૉક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને નાબૂદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉપરાંત આ ભલા ડૉક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઇ પણ ફી લેતા નથી.

આપ આ મફત દવા અને સલાહ આપનાર ડૉક્ટર સૂર્યની મુલાકાત રોજ લેશો? ("બાલજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૨–ઊંઘની આવશ્યકતા

બ્રિટનની શાળાઓમા ભણતા વિદ્યાર્થીઓની તબીબી તપાસ કરનાર નિષ્ણાતો એવો અભિપ્રાય ધરાવતા થયા છે કે ઉછરતી પ્રજાના શારીરિક વિકાસમા ખોરાક કરતા ઊંઘ વધારે મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શ્રીમત માબાપોના બાળકો ઘણી વખત સામાન્ય સ્થિતિના બાળક કરતા પણ વધારે નિર્માલ્ય હોય છે એ તો સહુ કોઈ જાણે છે, પરંતુ તેનુ કારણ શુ હશે એ સમજાતુ નથી કેમકે તબીબી તપાસ માટે જ્યારે તેમને નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે લઇ જવામા આવે છે ત્યારે તેમને કોઇ ખાસ રોગ હોય એમ તો જણાતું નથી અને છતા જો તેમનો શારીરિક બાધો નિર્બળજ રહ્યા કરતો હોય તો તેનું શુ કારણ હોવુ જોઇએ ?

મોડું ઊંઘવાના ગેરફાયદા

શારીરિક વિકાસ માટે પૂરતા પૌષ્ટિક ખોરાકની તેમને ખેંચ પડે છે એમ તો કોઈથી કહેવાયજ નહિ. કેમકે શ્રીમત માબાપોના બાળકો સબધમા કઈ પણ ફરિયાદ કરવાની રહેતી હોય તો તે ઓછા કે અધુરા ખોરાકની નહિ પણ વધારે પડતા ખોરાકનીજ હોય છે.

પરતુ જો બદહજમી, અતિસાર કે વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી થતા હોજરીના દર્દોનો પણ અભાવ હોય તો શારીરિક બાધાની નિર્બળતા વધારે પડતા ખોરાકને આભારી છે એમ પણ કહેવાય નહિ

અને બ્રિટનની શાળામા ભણતા વિદ્યાર્થીઓ તબીબી તપાસને અતે આવા કોઇ રોગથી પીડાતા હોવાનુ જણાયુ નહિ હોવાથી તેમનો શારીરિક બાધો નિર્બળ રહેવાનુ શુ કારણ હોઇ શકે ?

આ પ્રશ્ને ત્યાના તબીબી નિષ્ણાતોને લાબા સમય થયા મૂઝવતો હતો, પરતુ લબાણ તપાસને અતે હવે તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે શ્રીમંતોના બાળકોનો નિર્બળ બાધો અપૂરતા ખોરાકને નહિ પણ અધુરી ઊંઘનેજ આભારી છે

કૃત્રિમ રહેણી–કરણી અને ઉશ્કેરાટ

શ્રીમતોની રહેણી–કરણી ઘણીજ કૃત્રિમ હોય છે અને અમુક ઉમરે પહોચ્યા બાદ તેમના બાળકોને પણ તેના ભોગ બનવુ પડે છે

મહેમાનોની આગતા–સ્વાગતા માટે ગોઠવવામા આવેલા ખાણા પીણાના જલસામાથી, હરવા–ફરવામાથી કે નાટક–સિનેમા જોવામાથી

પહેલીજ રાતે પથારી ભેગા થવાની તેમને ફુરસદ મળતી નથી અને મોડા મોડા પણ જ્યારે તેઓ પથારીમા પડે છે ત્યારે દિવસભરના બનાવોથી તેમનાં દિલ એટલા ઉશ્કેરાયેલાં હોય છે કે તેમને સહેજે ઊંઘ આવતી નથી પરિણામે તેઓ મોડી રાત સુધી જાગતાં રહે છે અને તેથી તેઓ પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતા નથી.

કમનસીબે, સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ખોરાક અને ઊંઘ બંને આવશ્યક છે, એટલુજ નહિ પણ ઉંઘની આવશ્યકતા ખોરાક કરતા પણ વધારે છે અને તેથી જે બાળકને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી તેનો શારીરિક વિકાસ હમેશા દોષિત રહે છે.

સામાન્ય જનતાએ લેવો જોઇતો ધડો

બ્રિટનના તબીબી નિષ્ણાતોની આ શોધ ખૂબજ મહત્ત્વની છે અને તેથી તે કેવળ શ્રીમંતોનાજ કામની છે એમ માની તેની મધ્એ અવગણના કરવા જેવુ નથી.

એથી ઉલટુ સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ઉંઘની આટલી બધી આવશ્યકતા છે એ જ્ઞાન સહુ કોઇને માટે ખૂબ ઉપયોગી છે અને જે પુરતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારા અને સહેજ પણ બેચેન થતા સુયોગ્ય સારવાર પામતા શ્રીમંતોના બાળકો પણ પૂરતી ઊંઘના અ-ભાવે નિર્બળ રહેતા હોય તો સામાન્ય સ્થિતિના માબાપોનાં બાળકો જેમને આ એક પણ લાભ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતો હોય તેમને ઉંઘનો લાભ પણ ન મળે તો તેમની શી હાલત થાય?

આ દૃષ્ટિથી આ પ્રશ્ન સહુ કોઇના માટે ખૂબ મહત્ત્વનો છે અને શ્રીમંતોની રહેણી-કરણીનું આંધળુ અનુકરણ કરવાના લોભમા જગતની આમ જનતા તેમના બાળકોને મળતી પૂરતી ઊંઘનો લાભ પણ ગુમાવી ન બેસે એ જોવાની તેમની ફરજ એથી ખૂબ સ્પષ્ટ થાય છે

(૧૮-૧૧-૧૯૦૭ ના "હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" દૈનિકમાથી)



૩૩—अनिद्रानो उपाय

કેટલાંક માણસોને રાતે ઊંઘજ આવતી નથી હોતી. આને અનિદ્રાનો રોગ કહે છે. આ રોગ મટાડવા માટે કલકત્તાના એક મારવાડીએ હજારો રૂપિયાનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું, એ વાત તો તમે છાપામા વાચીજ હશે. હમણા લિવરપુલના એક માણસે આ બાબતમા પોતાનો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે તે જાણવા જેવો છે.

તે કહે છે કે રોજની પેઠે હું પૂરેપૂરી જાગ્રત અવસ્થામાં સૂઇ ગયો. સૂવાના ઓરડામાં જે સૌથી અંધારો ભાગ હતો તે તરફ મેં નજર ફેરવી તો મે ત્યાં વીજળીના દીવાનું કાળું બટન જોયું. મે કેટલીક વાર સુધી એના તરફ તાકી તાકીને જોયા કર્યું એટલે મારી આંખો એટલી તો થાકી ગઇ કે મારે આંખો મીંચી દેવી પડી. જ્યારે મે ફરી આંખો ઉઘાડીને તે બટન તરફ જોયુ ત્યારે સવારે સાત વાગી ગયા હતા '

બીજે દિવસે પણ મેં આજ યુક્તિ અજમાવી અને એમા હું સફળ થયો. ત્યારથી હું પાછો મીઠી ઊંઘ અનુભવતો થયો છું.

આમ આ અનિદ્રાનો ઉપાય સહેલો છે. તમારી આખો સામે દીવાલ ઉપર કોઈ કાળી ગોળ વસ્તુ મૂકવી અને પછી ઊંઘના મનામણા કરવા છોડી દેવા; તેનો વિચાર સુધ્ધા કરવો નહિ. તમારે માત્ર પેલી વસ્તુ તરફ તાકી રહેવું અને આખો બંધ કરવાનું મન થાય તોયે બંધ ન કરવી. આ ખેંચતાણમાં તમારી હાર થવાની છે એ ખરું પણ એ હારને પરિણામે તમને એક એવી વસ્તુ મળવાની છે કે જે મણબધી કઢેલું દૂધ અથવા હજારો ગોળીઓ કે રતલબંધી ભૂકીઓ પણ નથી આપી શકવાની. એ અણમૂલી વસ્તુ તે મીઠી ઊંઘ છે.

(ભાદ્રપદ ૧૯૯૩ ના "કિશોર" માસિકમાથી)

૩૪—नियमिततानुं परिणाम

મુસોલિનીની ઉમ્મર હાલ ૫૪ વર્ષની છે. તે સંપૂર્ણ શાકાહારી છે. તે કોઇ દિવસ પણ મદ્યપાન કરતો નથી. તે બનતા સુધી તાજા ફળો તથા સાદું અનાજ ખાય છે. તે ચા અથવા કોફી પીતો નથી. દરરોજ નિયમિતપણે તે ૩૦–૪૦ મિનિટ કસરત કરે છે. તરવુ તથા બરફ પર લપસવુ તેને બહુ ગમે છે. તે દરરોજ નિયમિત રીતે ૧૧ થી ૫ ઊંઘ લે છે. તે કોઈ દિવસ પણ બપોરે ઊંઘતો નથી. બહુ ખાવાથી બપોરે ઊંઘ આવે છે, એમ તેનુ માનવુ છે.

३५–हवा–जीवनरक्षक

(લેખકઃ–શ્રી ' એસ. કે. ટી. ')

માણસને ખોરાક વિના ચાલે, પાણી વિના ચાલે, પણ હવા વિના ન ચાલે. હવા વિના માણસ પાચ મિનિટમાં ગુંગળાઇ મરી જાય એ ચોક્કસ વાત છે. અગ્નિને પ્રગટવા વૈશ્વાનરની ફૂંક જોઇએ. સળગતી મીણબત્તી ઉપર પ્યાલો ઉંધો પાડો, મીણબત્તી બુઝાઇ જશે. માનવ દેહ–દીપકજ્યોત પણ હવા વિના બુઝાઈ જાય. હવા જીવન–રક્ષક છે.

બાળક જન્મતા વેત શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને માણસ એકલો નહિ પણ ચેતન સૃષ્ટિના હરેક પ્રાણીનું જીવન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવલંબે છે. માણસ ફેફસા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે. દેડકાની ચામડી દ્વારા અને માછલીની શ્લેષ્મત્વચા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે અને વૃક્ષો પાદડામા આવી રહેલ સૂક્ષ્મ દ્વારો દ્વારા પ્રાણવાયુનુ શોષણ કરે છે.

પૃથ્વીના મહાન ગોળાને વીંટળાઈ રહેલી હવામાં મુખ્યત્વે પ્રાણ વાયુ નાઈટ્રોજન, કારબન ડાયોકસાઇડ સમાયેલા છે. દરિયાકિનારાની હવામા ઓઝોન વાયુ હોય છે. આ હવામાં ધૂળ, રજ, અતિ સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અને વાતાવરણમા ધૂળનાં ગંદા બારિક અણુઓ પણ હોય છે. નાકના આવેલા વાળ દ્વારા હવા ચળાઈ અંદર જતાં ગરમ થાય છે; તેમા ભિનાશ પણ મળે છે. ચોવીશ કલાકમા અડધો ગેલન જેટલું પાણી હવામા ભેળાય છે. ફેફસા ' એક્ષચેઈન્જ બ્યુરો 'નું કામ કરે છે. દેહના અણુએ અણુમાથી ઉત્પન્ન થયેલો કારબન ડાયોકસાઈડ ત્યાથી દૂર થાય છે. તેના બદલામા પ્રાણવાયુ લેવાય છે. વાદળી જેવા ફેફસાં વજનમા હલકાં અને પાણીમાં તરી શકે છે. આ એકજ અવયવ પાણીમા તરી શકે છે (વજન ૧॥ શેર.) ફેફસાંના મધ્ય ભાગે શ્વાસનળી બે ભાગમા ફંટાય છે; ને પછી ફેફસામાં પથરાય છે. શ્વાસનળી હજારો કણમાં આડીઅવળી અને ઉપર નીચે નાના રૂપમાં વિસ્તરાયેલી હોય છે. ઝાડની ડાળાઓ અને ડાંખળીઓનું સ્મરણ આપતા શ્વાસ નળીના ફાટાઓ ફેફસામાં ચોપાસ પથરાયેલા હોય છે. ફેફસાની ખૂબી ' ઇલેસ્ટીક ટીસ્યુ 'મા રહી છે. તેને અંગે તે ફૂલે છે અને સંકોચાય છે.

મણુ હવાનો ઉપયોગ કરે છે શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં જાપાનીઝ પંખાની જેમ ફૂલે ત્યાં હવા પૂરાય ત્યાં લોહી અને પ્રાણવાયુનું મિલન થાય લોહીને પ્રાણવાયુ વાસ્તે એક પ્રકારનું અદ્દભુત ખેંચાણ છે લોહીના હીમો ગ્લોબીનમાં પ્રાણવાયુ મળે પ્રાણવાયુ દેહયંત્રમાં ઉદ્દભવેલી નકામી ચીજોનો નાશ કરે પ્રાણવાયુથી મિશ્રિત બનેલું લોહી દેહના અણુએ અણુએ ફરે દેહના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવો, સ્નાયુઓ, માંસ પેશીઓ લોહીમાંથી પ્રાણવાયુ શોષી લે અવયવો જોઇએ તેટલોજ પ્રાણવાયુ વપરાશમાં લે, વધારે નહિ ઓછો નહિ, ને બદલામાં કાર બન ડાયોકસાઇડ પાછો આપે પ્રાણવાયુથી ખાદ્ય પદાર્થોમાંના નેત્રલ, સ્ટાર્ચ, ચરબી વગેરે પદાર્થોનો અંતિમ પરિપાક થાય છે હાઇડ્રોજન સાથે મળી પાણી ઉદ્દભવે, શ્વાસ લેતી વખતે હવામાં ૨૦ ટકા જેટલો પ્રાણવાયુ હોય તે ઉશ્વાસ વખતે ઘટીને ૧૬ ટકા જેટલો રહે છે આ ઉપરથી પ્રાણવાયુના વપરાશનો ખ્યાલ આવશે વિશેષમાં ઉશ્વાસની હવામાં ૪ ટકા જેટલો કારબન ડાયોક્સાઇડ વધી જાય છે શ્વાસ લેતી વખતે દબાણને લીધે અશુદ્ધ લોહી છાતીના પોલાણમાં ખેંચાઇ આવે છે છાતી અને પેટ વચ્ચેના પડદાના સંકોચનને લીધે શરીરના નીચલા ભાગનું અશુદ્ધ લોહી હૃદય પ્રતિ ધસી આવે છે વળી ફેફસામાં શુદ્ધ થયેલું લોહી હૃદયમાં ખેંચાઈ આવે છે આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા રૂધીરાભિષણમાં મદદકર્તા છે એ દેખાઇ આવે છે શ્વાસ લેતી વખતે હૃદય જોશભેર સંકોચાય છે અને રક્તાભિષણ ઝડપભેર થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયામક સ્થાન મગજમાં છે આ સ્થાનમાં ગરમ લોહી જતા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધી પડે છે લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઇડનું પ્રમાણ વધતા નિયામક સ્થાનને વેગ મળે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બની જાય છે યોનીદ્વારમાંથી પ્રસવતા બાળકના લોહીમાં કારબન ડાયોકસાઈડ વધી પડે છે અને તેથીજ તેના દેહ વિષે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું પ્રથમ ચલન થાય છે

યાંત્રિકયુગની જીવનની મથામણમાં, કોન્ક્રીટના મોટા મોટા આલીશાન મકાનોના વસવાટમાં, કૃત્રિમ તેજ અને રહેવાસમાં આપણે સાચો શ્વાસ લેવાનું ભૂલ્યા છીએ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મહાન છે અને તેટલીજ મહત્તા તેના સાચા વપરાશમાં છે આપણે હવાના અધુકડા ઘુટડા ભરીએ છીએ અને આથી ફેફસાની ઉપરનીજ 'સેન્સ'ને હવાનો લાભ મળે છે ખૂણે અને આઘે આવેલી ફેફસાની 'સેન્સ' હવાનો લાભ લઇ શકતી નથી અને આથી તે ભાગ રોગનું પ્રથમ સ્થાન થઇ પડે છે

ઉનાળાના તાપથી ધગી ઉઠેલી ધરતી ઉપર વર્ષાનું પ્રથમ છાંટણું આહ્‌લાદક સુગંધ, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિદાયક લાગણી માનવીમાત્રને પ્રેરે

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઇએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષના પાદડા ધોવાઇ ચોખ્ખા થાય છે, ને સૂર્યના તાપમા ચળકે છે; તેમ ઊંડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્ભવતો લોહીમાનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડા ઉપરથી ટપકતાં ટીપા પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ ભરાય, ફેફસાંમા સારા પ્રમાણમા હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તશોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઇએ. ઘણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળુ સુકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; શરદી થાય. આ દર્દો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે મોઢેથી શ્વાસ ઘુંટનાર બાળકની દાક્તરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ એડેનોઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાક્તરી ઇલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનુ શરીર ઓર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતા શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના ખાનેખાના ફૂલે, હવા ફેફસાને ખૂણેખૂણે પહોચે અને લોહીને એક પ્રકારનું સ્નાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી સ્નાન કરવામાં મઝા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘૂંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાચતી વખતે અને વ્યવસાયમા બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓના ફેફસા ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે ? તેથી વાચતા કે કામ કરતા ઊંઘ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય બગાસું આવવું એ કુદરતી કરામત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસુ આવે; બગાસામા ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને ચોકખ્ખ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં પૂરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટટ્ટાર બેસવું, ટટ્ટાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદકર્તા છે, શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી કસરત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમ્મરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવો, પછી ઉંડો શ્વાસ લો બે અંગુઠા છૂટા પડતા લાગે એ ઉંડા શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા દૂર કરવા ઉંડો ઉચ્છ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમા લો. શહેરની હવામા બીજા પદાર્થો ભળેલા હોય. ગામડાની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય, સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિદાયક, શક્તિદાયક, પ્રાણદાયક અને અમૃત તુલ્ય છે. જાગતા અને સૂતા હવાની અવર-

જ્વરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં સૂનાર માણસો પોતેજ ઉશ્વાસમાથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉજાસ-વાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે ફેફસાંનાં દરદ ઝડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સરાસરી એક હજાર ઘનફુટ જગ્યા જોઇએ, અને દર કલાકે ત્રણ હજાર ઘનફુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ.

નહાવું અને ઊંડા શ્વાસ લેવા એ મઝાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઇ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં બૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આળસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહામા બાદ કેટલી સ્ફૂર્તિ આવે છે ? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હામ તમારામાં સૂઝાય તેવી રીતે ઊંડો શ્વાસ લેતા—પ્રાણાયામ કરતાં આપણને સ્ફૂર્તિ આપે છે.

આ જગ્યાએ હાસ્યની ખૂબી ટાંકું. હાસ્ય શક્તિની દવા અને આયુવર્ધક ચીજ છે. હાસ્યથી ફેફસાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આંદોલન પામે છે. હાસ્યનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉદ્ભવતી જઠરની ગતિ ખોરાકને ઝડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોસભેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આંખને તેજદાર બનાવે છે, પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો ફેફસાંના ખૂણાના ખાનામાંથી ઉશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસ-ભરમા ફકત ખુલ્લા હાસ્યથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

ફેફસાનું સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિય-મિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુંચવણી ભરેલા કામમાં મશગૂલ હોય કે મજામસ્તીમાં નિજાનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ ફેફસાં તો તેમનું કાર્ય કર્યે જ જવાના. અધુરા શ્વાસના ઘુંટડા ભરી ફેફસાંના કાર્યમાં ડખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમા આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

ઊંડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલન-હાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે, તેની મેધા વધશે, શરીર સુદૃઢ થશે ને જીવન નીરોગી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. ("નવચેતન" માસિકના એક અંકમાંથી)

३६–दिशाओ साथे आरोग्यतानो संबंध

(લેખક –શ્રી. પુરુષોત્તમ ભીખાભાઈ વૈદ્ય)

જે ભાઈબહેનો ચેપીરોગના ભોગ બન્યા હોય, વખતોવખત બિમાર બની જતા હોય, ક્ષય, સંગ્રહણી, સંધીવા, જીર્ણજ્વર, જીર્ણ ખાંસી, કે જીર્ણ અજીર્ણથી પીડાતા હોય તેમણે પૂર્વ દિશામા પોતાનું માથુ રહે એવી રીત હમેશા સૂવાની, નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે, જેથી તાત્કાળિક રોગમુક્ત થઇ શકાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો વખતોવખત કાન પાકીને પરૂ રસી નીકળતી હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય, ભગંદરમાથી રસી નીકળતી હોય મસા–હરસમાથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, દાતમાથી રસી નીકળતી હોય, શરીરના કોઇપણ ભાગમાથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, ક્ષત–ચાંદા રૂઝાતા ન હોય, ઓપરેશનો કરાવ્યા પછી ઘા રૂઝાતો ન હોય, તો તેમણે દક્ષિણ દિશામા પોતાનુ માથુ રહે એવી રીતે હમેશા સૂવાની–નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ, આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

છાતીનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, શૂળ, વાયુનો ગોળો કે દાતનો દુખાવો વખતોવખત થતો હોય તેમણે એક પછી એક પૂર્વ દિશા અને દક્ષિણ દિશા એમ બને દિશાનો લાભ લેવો જરૂરી છે એટલે કૃષ્ણપક્ષ વદિ ૧ થી અમાસ સુધીના દિવસોમા બિમારી હોય તો પૂર્વ દિશામા માથાનો ભાગ રાખીને બિછાનામા સૂવું હિતાવહ છે અને શુકલપક્ષ એટલે સુદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીના દિવસોમા બિમારી હોય તો દક્ષિણ દિશામા માથાનો ભાગ રહે એવી રીતે બિછાનુ કરીને સૂવાની–નિદ્રા લેવાની ટેવ સારી છે, કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ શકાય છે

નિદ્રા લેતી વખતે ખાસ લક્ષમા રાખવું કે બિછાનામા સીધા સૂવુ–(ચત્તા સૂવુ) તે રોગને આમ ત્રણ કરવા બરાબર છે. માટે પડખાભર સૂવુ તેજ ઉત્તમ છે જો કે આ નિયમ કેટલીક વખતે દરદ અને દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે જેમકે કોઇ દરદીને બન્ને પડખે બન્ને બાજુમા દરદ હોય તો પડખા ભર સૂવાનું બની શકતુ નથી અથવા સાઇડમા ઓપરેશન કરાયેલુ હોય તોપણ બની શકે નહિ એ સ્વાભાવિક છે

જેઓ સ્વાશ્રયી બની પ્રમાણિકપણે જાતમહેનતથી સુખસંપત્તિ, ધનધાન્યની આશા રાખનારા છે તેમને દક્ષિણ દિશામા મસ્તક રાખી નિદ્રાવશ થવુ ઉત્તમ છે,

જેઓ તાત્કાલિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઇ મેળવવાની ઇચ્છાઓવાળા છે તેવાઓને માટે પૂર્વ દિશામા મસ્તક રાખીને સુવાનુ સારૂં લેખવામા આવ્યું છે

પ્રકૃતિભેદનુ અંતર અવગ રાખવામા આવે તેા પૂર્વ અને દક્ષિણ બને દિશાને સુખ, સપત્તિ અને આયુષ્યદાતા લેખવામા આવેલા છે.

રેાગથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા રાખનાર ભાઇબહેનેાએ માત્ર અમુક દિશામા માથુ રાખીને સુવાનેા નિયમ જાળવવા સાથે બિછાનાની સ્વચ્છતા પ્રત્યે પણુ લક્ષ આપવાનું છે. દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા પણુ ધ્યાનમા રાખવાની છે સાથે એ પણુ જોવાનું છે કે શીત-પ્રાધાન્ય દેશમા બનેલી દવાઓ, આપણા સમશીતેાષ્ણુ દેશમાં ભાગ્યેજ અનુકૂળ આવી શકે સિવાય જેઓ આહારવિહારનેા નિયમ જાળવી નહિ શકે એવાઓ તથા બિમારી વખતે પથ્ય જાળવવામા જેઓ બેદરકાર હેાય તેનાએા પણુ કૃપા કરીને દિશાઓના બતાવેલા નિયમ સાથે આરેાગ્યતાના નિયમેાનું પાલન કરી યેાગ્ય લાભ મેળવશે.

પ્રથમ જાણી લેવુ જોઇએ કે જીવવા માટેજ ખાવાનું છે, નહિ કે ખાવા માટે જીવવાનું છે. આ વાત રેાગીનીરેાગી સૌ સમજી લે તેા સારૂ. ચાર દિશાના નિયમ, સૂર્યની બાર સક્રાંતિ અને ૭ ઋતુઓ સાથે જુદી જુદી રીતે સુખ, સપત્તિ, આરેાગ્યતા અને આયુષ્ય પરત્વે ઘણેા સંબધ ધરાવે છે, પણુ વિસ્તાર ઘણેા લાબેા હેાવાથી અત્રે આપ્યુ નથી.　　　("શારદા" માસિકના એક અકમાથી)

૩૭–जाणो छो?

અન્ન, આરામ અને પેાષાકની માફક વ્યાયામ પણુ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અત્યત આવશ્યક છે.

× × × ×

ઘંટી દળવાથી ક્ષય, હીસ્ટીરીયા અને બધકેાષ જેવા રેાગેા પણુ નાબૂદ થાય છે એટલુજ નહિ પણુ તેથી સ્ત્રીની પ્રજનન શક્તિ ઉપર પણુ અકુશ મુકાય છે.

× × × ×

તુલસીના છેાડમા અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનેા, હૃદય મજબૂત બનાવવાનેા, ધ્રળ અને દુર્ગંધ નાબૂદ કરવાનેા તેમજ લેાહી સાફ કરવાનેા ગુણુ હેાઇ તુલસી-પાન ખાવાથી કે તેનેા ચા કરીને પીવાથી ઘણેા ફાયદેા થાય છે.

(૨૭મી જુન ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાથી)

૩૮—સુગંધી અને આરોગ્ય

(લેખકઃ—શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ મોજશોખ માટેજ થાય છે એમ ઘણા લોકો માને છે. તેઓની આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. આરોગ્યની નજરે સુગંધી પદાર્થો ઉપયોગી છે. આપણાં ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો બહુ ઉપયોગ થાય છે, તેનું ખરૂં કારણ આ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ શોધખોળથી અને વર્ષોના અનુભવથી જે જે પદાર્થો માણસજાતિને માટે ઉપયોગી લાગ્યા તે સૌને ધાર્મિક કાર્યોમા મહત્ત્વનાં સ્થાન આપેલા જણાય છે. આપણે આવી બાબતોનું સાચું રહસ્ય જાણ્યા વગર—સમજ્યા વગર અજ્ઞાન દશામાં રહી આવી બાબતોને છોડતા જઇએ છીએ તે શોચવું ઘટે છે.

સુગંધીમા આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરવાનો અતિ મહત્ત્વનો ગુણ છે એમ આપણા પૂર્વજો માનતા આવ્યા છે. હાલના કેટલાય મહાન વિજ્ઞાનીઓએ પૃથક્કરણ કરીને સાબિત કરેલું છે કે સુગંધી હાનિકારક કીટાણુંઓનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

આપણા ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની રીત ત્રણ છે. શ્વાસમાં લેવામાં આવતી હવાને માટે વાતાવરણને સુગંધી ફુલો અને પદાર્થો રહેવાના મકાનની બહાર વાવીને, ઘરમાં રાખીને, જમીન ઉપર અને દીવાલો ઉપર છાંટીને અને વપરાશની વસ્તુઓનો ધૂપદીપ દ્વારા ઉપયોગ કરીને, સુગંધી બનાવાય છે.

શરીરમા ચામડીના છિદ્રો દ્વારા સુગંધી દાખલ કરી રક્તને સુગંધીમય બનાવવા માટે ચંદનનું તિલક, તુલસી, ચંદનની કંઠી અને માળા, ચંદનની ચાંખડીઓ, ચંદનના ખાવાપીવા માટે વાટકા, નહાવાના સાબુ અને કેશવર્ધક તેલ,અત્તર વગેરે સુગંધીવાળા પદાર્થો વપરાય છે.

ભોજન માટેના પદાર્થોમાં સુગંધી વસાણા મસાલા અને એવાજ બીજા સુગંધી પદાર્થો વપરાય છે. પીવા માટે પાણીમાં કેવડાના, ગુલાબનાં ફૂલ, કપુર, વાળો વપરાય છે. શરબત (કોલ્ડ ડ્રીંક)માં સુગંધી માટે સુગંધી પદાર્થોના રસ, અર્ક, સત્ત્વ, તેલ અને અત્તર વપરાય છે. આમ શ્વાસમાં લેવાતી હવાને, શરીરના બહારના લેપને માટે વપરાતા પદાર્થોને, ભોજનમાં ખાવામાં આવતા ખોરાકને અને પીવા માટે વપરાતા પીણાને ઇરાદાપૂર્વક સુગંધી બનાવાય છે.

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ ગામની બહાર ખુલ્લી જગ્યામાં કે દૂરના વનમાં પર્ણકુટી બાંધી રહેતા હતા. પર્ણકુટીની આસપાસ તુલસીના અને સુગંધી પુષ્પોનાં વનના વન ઉછેરતા હતા. આમ સુગંધી વનસ્પતિ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત રાખતા હતા. આ પ્રથાની સાક્ષીરૂપે આજે પણ બંગાલા, બિહાર, ઓરિસ્સા, તેલગુ, તામીલનાડ, મલબાર અને કર્ણાટકના ગામોમાં રહેવાના મકાનની આસપાસ ફળફૂલ અને શાકભાજી વાવીને નજરબાગ બનાવાનો રિવાજ છે. મલબારમાં દરેક રહેવાના મકાનના આંગણમાં ઘણે ભાગે નાળિયેર, કેળ, આંબો અને ફણસનું ઝાડ હોયજ છે. જે મકાનના ચોગાનમાં આ પંચવૃક્ષ નથી હોતા તે મકાન રહેવાને ત્યાં કેટલાક સ્થળોએ અશુભ ગણે છે. દેશમાં મકાનની આજુબાજુ નજરબાગ બનાવવા માટે જમીનની સગવડ હોય છે. ત્યાં શાકભાજી અને ફળ-ઝાડોની સાથે, તુલસી અને સુગંધી ફૂલો જરૂર વાવવાં જોઈએ. તાજી શાકભાજી અને લીલા ફળોનો ખોરાક, તંદુરસ્તી જાળવવા માટે જેટલો જરૂરી છે તેટલીજ જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાની છે.

સૈકાઓ પહેલા આપણા દેશમાં પણ છુટા છુટા મકાનોમાં રહેવાનો અને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ હશે, પરંતુ પરદેશીઓના વારંવાર થતાં આક્રમણોને લીધે લોકોના જાનમાલનું ચોરોથી અને ધરફાડુઓથી બરાબર રક્ષણ ન કરી શકાય એવી નબળી રાજસત્તાના અમલ દરમ્યાન લોકોને નજીક નજીક મકાન બનાવીને પોતાના જાનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ પડી હશે. ધાડપાડુઓથી અને ચોરોથી બચવા ગામડીઆએ ગામમાં જવા આવવાનો માત્ર એકજ માર્ગ રાખ્યો હોવાનાં કારણ આજે પણ મળી આવે છે.

એ યુગ હવે ગયો છે, પણ હજુ લોકો પાસેથી જમીનના વધુ પૈસા પડાવવાનો નીચ લોભ હજુ કેટલાય રાજ્યોનો ગયો નથી. ગરીબાઇને લઇને જમીનની કિંમત લોકો વધુ આપી શકતા નથી અને તેઓને નજરબાગ માટે જોઇતી જમીન મળી શકતી નથી. જ્યાં લોકોને વિશાળ કુટુંબ સાથે ઢોરોને પણ રાખવા પડે છે અને ઘરનો તથા ખેતીનો સરસામાન બરોબર રાખવો પડે છે, ત્યાં નજરબાગ બનાવવા માટે જમીન ખરીદવા રાજ્યને પૈસા ક્યાંથી ભરી શકાય ? પ્રભુ સરકારને અને રાજાઓને સત્વર સુબુદ્ધિ આપે અને લોકોને જોઇતી જમીન નજીવી કિંમતે વેચાતી મળે એમ સૌ અંતરથી ઇચ્છીએ. વળી વિમાનોથી આક્રમણ કરનાર દુશ્મનોને ગીચ વસ્તીવાળાં ગામડાંઓ અને શહેરોનો નાશ કરવાનું સુગમ થાય છે. આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

જ્યાં નજરબાગમાં સુગંધી ઝાડો ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત

બનાવવાની કુદરતી સગવડ નથી ત્યાં મકાનની અંદરની હવાને સુગંધિત બનાવવાની કૃત્રિમ રીતેનો પ્રચાર થાય છે. દેવની મૂર્તિને કે છબીને ફૂલ ચઢાવીને, હાર પહેરાવીને, ઘરમાં દેવતાઓની છબીઓ પાસે ઘીનો દીવો અને અગરબત્તી સવારસાંજ કરીનેજ વાતાવરણુ સુગંધિત બનાવવામાં આવે છે. વળી ઘી કે લોબાનનો ધૂપ કરવામાં આવે છે. હોમમાં સુગંધી પદાર્થોની આહુતિ આપવામાં આવે છે. ધાર્મિક દષ્ટિએ આ બધું કરવામાં આવે છે. તેને આજના અંગ્રેજી ભણેલાઓ ધતિંગ ગણી હસવામાં કાઢી નાખે છે, પણ તેઓ મોજશોખ અને સ્વચ્છતાને બહાને વાતાવરણમાં સુગંધી ફેલાવે છે. કોઇ રાષ્ટ્રીય નેતાની છબીને કે કોઇ મહાપુરુષના મઢેલા ફોટાને ફૂલના હાર પહેરાવે છે. કોઇક તો પોતાના પ્રિય કે પ્રિયતમની છબિને હાર પહેરાવે છે ને ફૂલો ચઢાવે છે. આ બધું જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વાતાવરણને સુગંધિત કરે છેજ. ઘરમા કેવડાના ડોડા લાવી રાખે છે. બારીઓ અને બારણાઓએ ફૂલોના હાર લટકાવે છે. ફુલદાનમાં ફૂલોના ગુચ્છા લાવી રાખે છે. ઘણા લોકો કાગળનાં ને કપડાનાં બનાવટી ફૂલો સાચા ફૂલોની જગાએ વાપરે છે, તે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનો હેતુ તેથી સરતો નથી. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતા હોય ત્યાંજ આવાં ફૂલો વાપરવાં જોઇએ. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવા માટે બનાવટી ફૂલોમાં સુગંધિત કુદરતી ફૂલોનું તેલ, અત્તર કે અર્ક છાંટવો જોઇએ. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યા આવાં કાગળનાં કે કપડાનાં બનાવટી ફૂલોની માળા છબીઓને કે દેવની મૂર્તિઓને ન પહેરાવતાં કપુરની બનાવેલી તૈયાર માળાઓ આવે છે તે પહેરાવવી જોઇએ. કપુરની સુગંધી વાતાવરણમાં ફેલાય છે ને હવાને આરોગ્યદાયક બનાવે છે.

વિવાહવાજનના પ્રસંગે અને જનસમાજના મેળાવડાઓમાં કપડાં પર સેન્ટ અને ઓટો છાંટીને જવાનું ખરૂં કારણ વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનું છે. માણસોના મેળાવડાઓમાં, પાર્ટીઓમાં અને જલસાઓમાં સેન્ટ અને ગુલાબજળ છાંટવાનું કારણ પણ હવામાં સુગંધી ફેલાવવાનુંજ છે. કૃત્રિમ પદાર્થો વડે વાતાવરણને સુગંધી બનાવવું ખર્ચાળ હોવાથી આપણા ગરીબ દેશમાં કુદરતી પદાર્થોનોજ ઉપયોગ કરવા સૌ લોકોએ આગ્રહ રાખવો જોઇએ. દરેક ઘરમાં તુલસી અને સુગંધી ફુલઝાડોનાં કુંડાં જરૂર હોવાંજ જોઇએ.

સુગંધી પદાર્થોનો શરીરને સ્પર્શ થવાથી શરીરનાં છિદ્રોદ્વારા સુગંધી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને લોહી સાથે ભળી આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. રક્ત સાથે સીધી ભળતી દવાઓ તાબડતોબ અસર કરે છે એમ આજના પશ્ચિમના

નિષ્ણાત ડૉકટરો કબૂલ કરે છે. ખાવાની દવાને બદલે ઇન્જેક્શનો દ્વારા દવાને લોહી વાટે શરીરમા દાખલ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ કારણને લઇને હાલના યુગમાં ઇન્જેક્શનોનો પ્રચાર ખૂબ થતો જાય છે, પણ તેમા વપરાતી ઝેરી દવાઓ ઇચ્છવા યોગ્ય નથીજ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ સૌભાગ્ય–ચિહ્ન માટે ચાલ્લો કરવોજ જોઇએ એવો રિવાજ આજે પણ ચાલુ છે. અગાઉ સુગંધી રક્ત ચંદનને ઘસીનેજ ચાલ્લો કરવાનો રિવાજ હતો અને તેથી આરોગ્યને ખરો ફાયદો થતો હતો. આજે એ ચંદનની જગ્યા હળદર અને ટંકણખાર વડે બનાવેલા નિર્ગંધ કુમકુમે લીધી છે. હવે તો પરદેશી ચળકતી રંગને ચોખાના કે શીંગોડાના લોટને પટ દઇને બનાવટી કંકુ બનાવાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વળી આખો દિવસ સૌભાગ્ય બિંદી બરાબર જળવાઇ રહે તે માટે ગુંદીઆં કુંકુમની વપરાશ પણ ખૂબ થાય છે. ગુંદિયું કંકુ શુદ્ધ અને પરદેશી રંગમાંથી બને છે. કોઇ કોઈ ગુંદીઆં કંકુને સુગંધીદાર બનાવવામાં આવે છે. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે કોલસામાથી બનાવેલા વિદેશી કૃત્રિમ ઓટોનાજ ઉપયોગ થાય છે. ‘સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા’ એ કહેવત અનુસાર સૌભાગ્ય–ચિહ્ન તરીકે બિંદી હજુ જળવાઇ રહી છે, પણ તે કાઢવાનો મુખ્ય હેતુ જે છે તે રજ માત્ર જળવાતો નથી. વિદેશી વસ્તુઓમાથી બનાવેલા કંકુનો ચાલ્લો કાઢનાર સૌભાગ્યવતી સુંદરીને કે દેશને કશો લાભ થતો નથી. આવી વસ્તુઓ વાપરીને પરદેશ પૈસા મોકલતી સ્ત્રીઓ કરતાં તો સુધરેલમા ખપતી ચાલ્લા વગર ચલાવી લેતી સ્ત્રીઓ કે માત્ર ગોપીચંદનના તિલકથી રાચતી વિધવા સ્ત્રીઓ વધારે આદરને પાત્ર ગણી શકાય.

દરેક ધાર્મિક કે માંગલિક કામમાં ગોર મહારાજ યજમાન દંપતિને સૌથી પ્રથમ ચાલ્લો કાઢે છે. સવારમા સ્નાન કરીને ભગવદ્‌–પૂજા વખતે તિલક કાઢવાનો સનાતન સંપ્રદાયના હિંદુઓમા આજે પણ રિવાજ છે. આરોગ્યના લાભ માટે ગોપીચંદનના કે ગમે તેવા કંકુને બદલે શુદ્ધ કેસર અને સુગંધી ચંદનને ઘસીને તેનું તિલક કરવુ જોઇએ.

અગાઉ શુભ પ્રસંગે ફૂલની માળાઓ પહેરવાનો રિવાજ હતો. આજે ફૂલને બદલે એકાદ સોનાનો દાગીનો કે વિદેશીઓની નકલ કરીને કૉલર કે નેકટાઇ પહેરીએ છીએ. આરોગ્યને ફાયદાકારક ફૂલ-નો હાર, કપુરની માળા, તુલસીની કે ચંદનની કંઠી કે માળા પહેરતાં આપણે શરમાઇએ છીએ. આપણી આ અધોગતિ કેટલે દરજ્જે થઇ છે ! જ્યારે અજ્ઞાની બાવાઓ અને ભક્તો શરીરે તુલસી અને ચંદ-નની કંઠીઓ, માળાઓ, બેરખાઓ અને પગમાં ચાખડીઓ પહેરીને

નીરોગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે.

આરોગ્યને ખાતર ફરવા જવાની લાકડી, છત્રીનો હાથો, શાક સુધારવાના ચાકુનો હાથો, પગે પહેરવાની ચાંખડીઓ, રોટલી વણવાના વેલણાં અને પાટલા, નહાવાના અને જમવાના પાટલા, બેસવાના બાંક અને ખુરશીઓ, સૂવાના ખાટલા અને પલંગ, પાણી પીવાના પ્યાલા અને દૂધ પીવાના કટોરા, બાળકોને રમવાનાં રમકડાં અને ઘુઘરા, બાળકોને સૂવાના પારણાં, લખવાનાં પેન હોલ્ડર અને શાહીના ખડિયા—આ બધી ચંદનનીજ બનાવેલી વસ્તુઓ વાપરવાથી આરોગ્ય જળવાય છે અને દેશનો પૈસો દેશમાંજ રહે છે; દેશના હુન્નરઉદ્યોગો સજીવન થાય છે અને બેકારોને રોજી મળે છે.

દરરોજ માથામાં સુગંધી તેલ નાખવાની ટેવ સારી છે. તેથી વાળની આરોગ્યતા જળવાય છે અને મઘમઘતી સુગંધથી મગજ શાંત રહે છે. મન આનંદમાં રહી આરોગ્યતા જળવાય છે. માથામા નાખવાના તેલ ચોખ્ખા ખોપરેલ, તલનાં કે બદામનાં તેલમાથી બનાવેલ હોવા જોઇએ. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે તાજા ફૂલોનાં અત્તર, ચંદન કે એવી બીજી વનસ્પતિના સુગંધી તેલ અને દેશી શુદ્ધ કપુર વાપરવું જોઇએ. નયનરંજક રંગીન બનાવવા માટે તાજા આમળાનો રસ, રતનજ્યોતનાં મૂળીઆ, કેસર વાપરવાં જોઇએ. આવી રીતે સુગંધી પ્રકારના પદાર્થોમાંથીજ બનાવેલા સુગંધી તેલ વાપરવાથી આરોગ્યને ખરો લાભ થાય છે.

આજકાલ બજારમા ભપકાદાર કાગળની પેટીઓમા પેક વેચાતા આકર્ષક લેબલવાળા, ચળકતા રંગના, મઘમઘતા સુંદર તેલો ઘણે ભાગે નિર્ગંધ સાફ કેરોસીનમા વિદેશી કૃત્રિમ રંગ અને કોલરના એટોની માત્ર ભેળવણીજ હોય છે. આ તેલો આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ વધુ કરે છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં ભર યુવાવસ્થામાંજ વાળ ધોળા થઈ જાય છે, નજર ટુંકી પડી જાય છે અને ચશ્મા ચડાવવા પડે છે તેનું મોટામા મોટું કારણ આ છે. તે ગળે ઉતરે શી રીતે?

અગાઉ શરીરે ચંદનનો લેપ કરીને કે ચંદનનુ તેલ ચોપડીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ હતો. બંગાળ, ઓરિસા અને તેલંગુ દેશોમાં આજે પણ સરસિયું કે ખોપરેલ તેલ ચોળીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ છે. માથાનાં વાળની જેમ શરીરે સુગંધી તેલ ચોળીને નહાવાથી રૂવાડાં દ્વારા લોહીમા સુગંધી તેલની સાથે ભળે છે. માટે સુગંધી પદાર્થ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પશ્ચિમના દેશોમા પણ શરીરે સુગંધી સાબુ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ છે. આપણા લોકો પણ દેખાદેખી કરી નહાવામાં ગમે તેવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. ખરી રીતે જોતા સાબુ વાપરવો આરોગ્યને હાનિ-

વારક છે છતાં પણ વાપરવો હોય તો શુદ્ધ વનસ્પતિના તેલમાંથી બનાવેલો અને ફૂલોના અત્તરથી સુગંધિત કરેલ રંગ વગરનો સાબુ વાપરવો જોઇએ આજકાલ બજારમાં વેચાતા સસ્તા સાબુ ઘણે ભાગે જનાવરોની ચરબીના અને કોલટારમાંથી બનાવેલા કૃત્રિમ અત્તરો માંથી બનાવાય છે, જે આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ કરે છે પણ રંગબેરંગી સાબુની ગોટીઓનો મોહ છૂટે કેમ ?

અગાઉ નહાવાનું પાણી સુગંધી બનાવીને નહાવાનો રિવાજ હતો જગવિખ્યાત મોગલ સામ્રાજ્ઞી નુરજહાન ગુલાબના તાજા ફૂલોને નહાવાના પાણીમાં નાખીને તે સુગંધિત પાણીથી નહાતી હતી આજે પણ ઉનાળામાં ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકોને નહાવાને પાણીમાં સુગંધી વાળો કે કેશુડા નાખીને ટાઢા કે ગરમ પાણીથી નવરાવે છે, સાબુથી નહાવા કરતા સુગંધી પદાર્થોને પાણીમાં ભીંજવી રાખીને પછી તે ટાઢા પાણીથી અથવા ઉનું કરીને નહાવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ છે

આપણે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પણ સુગંધી પદાર્થોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ શાક, દાળ, કઢી, રાયતા, વડા, ભજીઆ, અથાણા અને ચટણીઓમાં જીરૂ, ધાણા, તજ, લવીંગ વગેરે હવેજ અને તેજાનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કોથમીર, ફૂદીનો અને મીઠો લીમડો છૂટથી વાપરીએ છીએ પકવાનો અને બીજી સ્વાદિષ્ટ વાની ઓમાં એલાયચી, જાવંત્રી, જાયફળ, કપુર, કેસર વગેરે સુગંધી વસાણા નાખીએ છીએ તે રિવાજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ ઘણા લોકો દૂધપાક, શિખંડ, આઇસક્રીમ વગેરેમાં આવા કુદરતી આરોગ્યને લાભકર્તા વસાણાઓને બદલે આરોગ્યને થોડે ઘણે અંશે પણ નુકસાન કરનારા કૃત્રિમ અર્કો અને તેલોનો ઘણોજ ઉપયોગ કરે છે દેશમાં નીપજતા અને સસ્તા મળતા શુદ્ધ વસાણા ઓને છોડીને આવા અર્કો કે તેલો વાપરવા એ ખરેખર મૂર્ખાઇજ છે

પીવા માટેના કોલ્ડ ડ્રીંક અને શરબતોમાં પણ એસેન્સો અને તેલોનોજ ઉપયોગ થાય છે, પણ જો કેવડાના ડોડા, ગુલાબના ફૂલ વગેરે સુગંધી ફૂલોને ભીંજવીને અને ઉકાળીને તેના પાણીનો ઉપ યોગ કરવામાં આવે તો એસેન્સો વાપરવાની જરૂર પડે નહિ અને હાનિને બદલે લાભ થાય

અનેક વિવિધતા ધરાવતા આપણા વિશાળ દેશમાં સુગંધી આપનારી અગણિત વનસ્પતિ દર સાલ થાય છે આ વનસ્પતિઓનાં મૂળીઆ, પાંદડા, ફૂલો અને ફળોમાંથી સુગંધીનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય જાળવી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી દેશને અનેક રીતે લાભ કરી શકીએ તેમ છીએ તે માટે સાચી તમન્ના જાગવી જોઇએ

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ના "વ્યાયામ" માસિકમાંથી)

૩૯–ગોપાલન અને તેથી વિવિધ રોગનો નાશ

આર્યાવર્તની ઉન્નતિ અને આબાદી માટે ગૌધનનું પાલન અને સંવર્ધન કરવાનો સર્વોતમ વારસો આપણા ઋષિમુનિઓ ભારત વર્ષની સમગ્ર પ્રજાને આપી ગયા છે. એ અમૂલ્ય વારસાને ભારતવર્ષ ભૂલી ન જાય એ હેતુથી શાસ્ત્રો, પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, અને વેદોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગૌધનના પાલન માટે અવનવાં રહસ્યો રેલાવ્યાં છે. અવનવા માહાત્મ્યો આલેખ્યાં છે. અનેકગણા વિસ્તાર સાથે મહાન પુરૂષોએ ગૌધન પાછળ જે અદ્ભુત ભોગો આપ્યા છે તેના હૃદયભેદક વર્ણનો વિસ્તારથી વર્ણવ્યા છે. એજ બતાવી આપે છે કે ભારત વર્ષની ઉન્નતિ અને આબાદી ગૌધનના પાલન સિવાય અશક્ય છે. આજે વરસોથી સુધારાની પાછળ ઘેલા થયા પછી આ પુરાણા આદર્શને ભારતી પ્રજા ભૂલવા લાગી ત્યાથી આપણી અવનતિના ગણેશ મડાણા અને છેલ્લા પચાસ વરસમાં ગાયોનુ પાલન કરવું તે શ્રીમત વર્ગમા લગભગ પાપ મનાવા લાગ્યું. બે ચાર ઘોડા નભાવી શકાય, બે ચાર મોટરો રાખી શકાય, બે ચાર નાયિકાઓના પગાર આપી શકાય પણ તેવા ધનિકને આગણે એક ગાય નભાવવા જેટલી ઉદારતા નથી. જે પુનીત કાર્ય છે તેમા પાપ માનવા લાગ્યા અને પાપનેજ પુણ્ય માનવા લાગ્યા. સુધારાની એ અવધિ નહિ તો બીજું શું લેખાય ? જેના દર્શન માત્રથી પાપનું નિવારણ થાય એમ ઋષિ મુનિઓનુ વાક્ય છે; જેના પડછાયાથી અનેક રોગ ટળવાના વિધાન છે, જેના દૂધનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જો હમેશા કરવામાં આવે તો આજે જે ભયંકરમાં ભયંકર કાળજાં કંપાવતાં દરદો દીઠામાં આવે છે અને દુનિયા ઉપર જેના ઉપચારોજ નથી જડ્યા એમ કહેવામા આવે છે તેવાં ભયંકર દરદો નાબૂદ કરી શકાય છે. વળી ગાયના દૂધનો જેઓ હમેશા ઉપયોય કરતા હોય તેઓને ભયંકર દરદો સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી, એવા સેંકડો પુરાવા મળી આવે છે. ગૌમૂત્ર, છાણ, એનો પસીનો, એના અડાયા, તેની રાખ વગેરે તત્ત્વો સંખ્યાબંધ દરદોને નાબૂદ કરે છે એવા હજારો પુરાવા સહેલાઇથી મળી આવે છે. એવા ઉપયોગી ગૌધનની આજે ભારતવર્ષમાથી હસ્તી પણ

કેટલો મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે, તે આપણે જોઇશું અને ગૌધનના દરેકે દરેક તત્ત્વો માનવ જીવનને કેટલાં ઉપયોગી છે તે તપાસશુ.

બાળકોને નજર લાગવા ઉપર:—ગાયના શીંગડા ઉપર એરંડિયુ તેલ લગાવી બીજે દિવસે થોડો કપાસ લઇને તે કપાસ વડે ગાયનાં શીંગડા ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા થયેલાં કપાસમાથી અર્ધો કપાસ સવારે દેવતા ઉપર મૂકી તેની ધુમાડી બાળકને દેવી અને બાકી રહેલા અર્ધા કપાસની સાંજે સૂર્યાસ્ત થવા વખતે ધુમાડી દેવી. એનાથી બાળકને નજર લાગી હોય તો, વારેવારે ઝબકી જતું હોય કે ચમકતું હોય કે ચીસ પાડી ઉઠતું હોય કે રો રો કરતું હોય તો, સ્વભાવ ચીડીઓ થઇ ગયો હોય તો; એ બધુ મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે.

બાળક ભરાઈ જવા ઉપર:—ગાયના શીંગડા ઉપર ગાયનું ઘી ચોપડવું અને બીજે દિવસે કપાસ વડે શીંગડા ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા કપાસમાથી અર્ધો કપાસ લઇ દેવતા ઉપર મૂકી બાળકને તેનો ધૂપ દેવો અને સાજે સૂર્યાસ્ત વખતે બાકી રહેલા અર્ધો કપાસનો ધૂપ આપવો. એનાથી ભરાઈ ગયેલુ બાળક સારૂ થાય છે, છાતીમાનો કફ ધુમાડી દીધા પછી છુટો પડે છે અને છાતી હલકી થાય છે. જો સાથે આચકી આવતી હોય તો સવારસાજ ફુલાવેલો ટંકણખાર એક વાલ જેટલો ગાયના મુતર સાથે મેળવીને આપવાથી બાળક ભયંકર આફતમાંથી બચી જાય છે અને નીરોગી બને છે.

બાળકનું પેટ ચડી આવવા ઉપર:—ગાયના પગની ખરી ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી બીજે દિવસે કપાસથી લૂછી લઈ મેલ સહિત તેજ કપાસ દેવતા ઉપર મૂકીને તેની પેટ ઉપર ધુમાડી આપવાથી બાળકનું પેટ ચડતું મટી જાય છે, જઠરની પાચનશક્તિ વધે છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ ઉપાય કોઇ કોઇ વાર લાંબા વખતથી પેટ ચડતું હોય તો ચાર છ દિવસ સુધી કરવો જોઇએ તો હંમેશને માટે બાળક નીરોગી બની જાય છે.

બાળકના હાથપગ ઉપરનાં ચાંદાં:—કેટલાક બાળકોને હાથ પગ ઉપરના ચાદાં વખતોવખત થયાજ કરે છે. વારેવારે મટે અને પાછાં થાય પણ કાયમને માટે સારા થતા નથી અને ઘણો કંટાળો આવે છે. કેટલાક બાળકો વર્ષો સુધી હેરાન થાય છે અને કાંઈ દવા અસર કરતી નથી ત્યારે ગાયના શીંગડાનાં મૂળમાં રહેલો મેલ ભેળો કરવો. એ મેલ એક તોલો લઇ દશ તોલા ગાયના ઘીમા નાખી ગરમ કરી કપડેથી ગાળી લઈ એક નાની બરણીમા એ ઘી ભરી રાખવું. પછી હાથ પગના ચાદાંવાળા બાળકોને સવાર સાંજ બેવાર હમેશા લગાવવાથી ગમે તેટલાં લાબા વખતના જે ચાંદા નહિ મટી

શકતાં હોય તે પણ મટાડે છે અને બાળક એ પીડાથી મુક્ત થાય છે. આ ઉપચારો ગામડામા પ્રસિદ્ધ છે. ગાયના શીંગડાંના મૂળનો પસીનાવાળો મેલ ચામડીનાં દર્દો ઉપર અજબ કાબૂ ધરાવે છે.

ભરનીંગળ કે નાસુર ઉપર:—ગાયના કાન માંહેનો મેલ ભેળો કરી એક તોલા મેલમાં દશ તોલા ગાયનું ઘી નાંખી ગરમ કરીને કપડેથી ગાળી લઇ એક માટીના વાસણમાં ભરી દેવું અને વર્ષોથી ભરનીંગળ થતું ક્ષત કે નાસુરમા દરરોજ સવાર સાંજ બેવાર એ ઘી નાખવું. કોઈ વાર રસી કે પાણી હોય તો દબાવીને કાઢી નાંખવું. પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખી તેમજ સાફ કરીને તે ક્ષતવાળા ભાગમાં ઘી ભરવુ, રેડવું. આ ઉપચાર હમેશા કરવાથી હોસ્પિટલોમા વર્ષોથી જે ઘા રૂઝાયા ન હોય તેવા ભયંકર નાસુરોને સારાં કરે છે. એવો એમા અજબ ચમત્કાર છે.

આખા શરીરે થતી ખસ:—ગાયના આગળના બે પગ વચ્ચે જે પસીનો થાય છે તે પસીનો ભેગો કરીને તલનાં તેલમા મેળવી ખસવાળી જગ્યાએ માલીસ કરવામા આવે તો ખસ હમેશને માટે મટી જાય છે.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયના પગની ખરીની વચમા અને આજુ-બાજુમા જે કાદવમેલ છાણ વગેરે વળગેલું હોય તે લઇને ગલ-ગંડ ઉપર દરરોજ લેપ કરે તો ગલગંડનું દરદ મટી જાય છે. એજ પ્રમાણે બાંબલાઈ ઉપર અને બદ ઉપર સવાર સાજ બે વાર લેપ કરવાથી એ પણ બેસી જાય છે.

મોઢા ઉપર થતા ખીલ:—ગાય વાગોળતી હોય ત્યારે એના મોઢામાથી જે ફીણ જમીન ઉપર પડે છે તે ફીણ લઇને ખીલવાળા ભાગ ઉપર હમેશા માલીસ કરવામા આવે તો થોડા દિવસમા ખીલ મટી જાય છે. જો નવા ખીલ નીકળતા હોય તો લાંબો વખત આ ઉપચાર ચાલુ રાખવાથી બિલકુલ મટી જાય છે.

પેટમાં ભાર રહેલો હોય તો:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, સચળ તોલો ૦। અને રાઇનું ચૂરણ બે આનીભાર નાખીને હલા-વીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી ઉદર રોગ, પેટની બાદી, વાયુ, અજીર્ણ વગેરે મટી જઈ નીરોગી બને છે. ઉદર રોગ લાંબા વખતનો હોય તો સાત દિવસ સુધી આ ઉપચાર કરવો જોઇએ.

શ્વાસ કાસ અને કફ વિકાર ઉપર:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, પીપરીમૂળનું ચૂરણ વાલ બે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર બેતા-લીસ દિવસ સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવાથી શ્વાસ કાસ અને કફનો ઉપદ્રવ શાંત થઇ જાય છે અને નીરોગી બને છે. આ ઉપચાર ચાલુ

હોય ત્યારે બજારની મીઠાઈ, બટેટાં, વાલ, વટાણા, ચણા, ગુવારની શીંગ વગેરે ખાવું ન જોઇએ. ખાંડ, ગોળ, સાકરનો પણ ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

જુલાબ થવા માટે:—ગાયનું મૂતર સાફ કપડેથી એકવીસ વખત ગાળીને પાંચ તોલા સવારમાં પીવાથી બે ત્રણ જુલાબ સાફ આવે છે અને પેટ હલકું પડે છે. આ જુલાબનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજે દિવસે કબજીયાત ફરીવાર થતી નથી. બીજા દરેક જુલાબો લેવાથી બીજે દિવસે પાછી કબજીયાત જણાવા પામે છે. આ ઉપચાર મોટા માણસો માટે છે; નાના બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમા આપી શકાય.

બાળકના ભરાઇ જવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર એક ચમચી જેટલું લઇ તેને કપડેથી ગાળીને પછી અરધા વાલ જેટલો તેમાં ગંધીલો વજ ઘસીને ભરાઈ ગયેલા બાળકને સવાર સાંજ પાવાથી સસણી –વરાધ જેને ભરાઇ ગયું કહે છે તે દરદ મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ બધા ઉપચારો ગામડામા ભાગ્યેજ કોઇથી અજાણ્યાં હશે.

બાળકોનું પેટ મોટું થવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર અરધોથી એક તોલો લઇ કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરની ભૂકી અને સંચળ અરધો વાલ જેટલો નાખી સવાર સાંજ બે વાર હમેશા પીવરાવવાથી બાળકનું પેટ મોટું થયુ હોય, પેટ કઠણ અને મોટું હોય કે પેટમા ભાર રહ્યો હોય તો એ બધુ દરદ મટી જાય છે.

બરોળના વધારા ઉપર:—બાળકોના પેટમા નબળાઇને લીધે બરોળ વધી ગઇ હોય તો ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું અરધાથી એક તોલો લઈ તેમાં કુવારનો ગર્ભ અરધા વાલ જેટલો અને હળદરની ભૂકી એક વાલ જેટલી નાખી હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવું. આ પ્રમાણે હમેશા ચાલુ રાખવાથી બરોળ વધેલી મટી જાય છે. મોટા માણસો માટે ઉપરના પ્રમાણથી ચાર કે છગણું પ્રમાણુ વધારીને આપવાથી આરામ થશે.

સોજા ઉપર:—કેટલીક વાર કોઇને સોજા થઇ આવે છે. તે ગમે તેવા ઉપાયથી પણ આરામ થતો નથી ત્યારે ગળો, ચીત્રો, ભારંગમૂળ, સૂંઠ, હળદર, સાટોડી, હીમેજ અને દેવદારને સરખે વજને લઇ તેનું ચૂરણ કરીને તેમાથી એક એક તોલો ચૂરણ લઇ તેમા વીસ તોલા પાણી નાખીને ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવુ. ઠરી ગયા પછી તેને કપડાથી ગાળીને ગૌમત્ર તોલા ચાર નાખીને દિવસમાં બે વાર સવાર સાંજ હમેશાં પીવરાવવાથી સર્વાંગ સોજા નહિ મટતા હોય તેને મટાડે છે અને માણસ નીરોગી બને

પેટમાં શૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્ર તોલા બે કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરનું ચૂરણ વાલ એક નાંખી હલાવીને સવારસાંજ પાવાથી થોડાજ દિવસમાં પેટમાં થતું શૂળ હમેશને માટે મટી જાય છે. આ માણસે ચણા, વાલ, વટાણા અને બટેટાં બનતાં સુધી થોડો વખત ખાવાનું મુલતવી રાખવું જોઇએ.

કાનમાં શૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્રને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને તેનાં ચાર ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાં અને કપાસનાં પુંભડાં કાનમાં રાખવાં. જરૂર પડે તો બેથી ત્રણવાર નાખી શકાય. એનાથી કાનનું શૂળ અવશ્ય મટી જાય છે.

કાનમાં રસી નીકળે તો:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ તેને જરા ગરમ કરીને નવશેકું રહે ત્યારે તેનાથી સવાર સાંજ બે વાર કાન ધોવાથી થોડાજ દિવસમા કાનમાંથી નીકળતી રસી બંધ થઇ જાય છે. જ્યારે અંગ્રેજી કોઇ પણ દવાથી કાનની રસી બંધ નથી થતી ત્યારે આ ઉપાય અદ્ભુત કામ કરી બતાવે છે. જ્યારે કોઇ પણ ઉપચારમા સફળતા મળતી નથી ત્યારે વધારે સારામાં સારૂં કામ આ ઉપચારથી થાય છે. એની બરાબરી કરી શકે એવો ઉપાય ભાગ્યેજ બીજો હશે.

પાંડરોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર એકવીસ વાર કપડેથી ગાળેલું અને કરિયાતું તોલો એક લઈ, દશ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઇ ગાળીને ઠરવા દેવું. પછી તેમાં ઉપરનું ગૌમૂત્ર નાખી સવાર સાંજ એજ પ્રમાણે બે વાર પાવું. આ ઉપચાર બેતાલીસ દિવસ સુધી કરવાથી પાંડુરોગ સાથે જીર્ણજ્વર, સર્વાંગ સોજા વગેરે બિલકુલ સારૂં થઇ જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે.

મૂત્રાવરોધ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા બે અને કુવાનું પાણી તોલો એક સાથે મેળવીને સાતવાર કપડેથી ગાળીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર આપવાથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે. કોઇ કોઇ વાર ગરમીના દરદવાળા દરદીઓને મુત્રાવરોધ થયો હોય તો બે ચાર દિવસ સુધી કે કોઈકને સાત દિવસ સુધી આપવાની જરૂર પડે છે આ ઉપચારથી પેસાબની અટકાયત મટીજાય છે અને છૂટથી પેસાબ આવે છે.

સુસ્તી અને કબજીયાત ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ગોળ વાલ ચાર જેટલો નાખીને હલાવીને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને પીવાથી શરીરમાં રહેલી સુસ્તી, કબજીયાત, માથાનું ભારી રહેવું, આંખોમાં ગરમી જણાવી વગેરે મટી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે. આ ઉપાય બિલકુલ નીરોગી થવા સુધી ચાલુ રાખવો જોઇએ. સાંજ સવાર બે વાર લેવું.

ગર્ભાશય ઉપર ગાંઠ થવી:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ભાંગરાનો રસ બે તોલા સાથે મેળવી એકવીસ વખત ગળી એ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વખત પાવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ગાંઠ જે બધી રીતે મટી શકતી નથી તે મટી જાય છે. ધીરજ રાખીને લાંબા વખત સુધી આ ઉપચાર ચાલુ રાખવો જોઇએ કોઈવાર ત્રણ મહિનાથી પણ વધુ વખત લાગે છે. શરૂઆત હોય તો જલદી મટી જાય છે.

સુવારોગના સોજા ઉપર:—ગૌમૂત્ર બે તોલા સાત વખત ગાળેલું અને દેવદાર્વાદિકવાથનો ઉકાળો તોલા પાંચ સાથે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાંજ દરદી રોગમુક્ત બને છે અને શરીર નીરોગી થઇ જાય છે. સારૂ થયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી મીઠાઇ કે વાયડો ખોરાક કાંઈ ખાવો ન જોઇએ. સાદો ખોરાક લેવો. ગામડાઓમાં આ ઉપચારો ભાગ્યેજ કોઈથી અજાણ્યા હશે.

ગંધવાળો પસીનો થાય તો:—ગાયનું છાણ હમેશા આખા શરીરે ચોળીને જો સ્નાન કરવાની ટેવ રાખે તો પસીનામાંથી આવતી દુર્ગંધ મટી જાય છે પણ એમા ઉતાવળાઓનુ કામ નથી. આ ઉપાય ઘણા લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એક બે દિવસમા લાભ મેળવવાની આશા રાખનારા માટે આ ઉપાય નથી.

શરીર ઉપરનો મેલ દૂર કરવા માટે:—ગાયનુ છાણ લઇ તેમા જરા પાણી નાખીને હલાવીને પાતળું કરી આખા શરીરે ચોળીને પછી સ્નાન કરવાથી શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ ચામડી સુવાળી અને નરમ મુલાયમ બને છે જેઓએ આ અનુભવ લીધો છે તેઓ ભાગ્યેજ સાબુને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પસંદ કરશે. ગાયનું છાણ કાન્તિ વધારનારૂ છે. ગોંડલ સ્ટેટના માજી દીવાન સાહેબશ્રી રણછોડદાસ પટવારી આજે ૬૫–૭૦ વરસની અવસ્થાએ પહોચ્યા હશે. તેમણે હજી સુધી સાબુનો ઉપયોગ જીંદગીભરમા કર્યો નથી અને ગાયનું છાણ શરીરે ચોળીને હમેશા સ્નાન કરવાનુ કોઇ દિવસ ચૂક્યા નથી. આજે પણ આ તેમનો નિયમ તૂટ્યો નથી. જેમણે છાણનું રહસ્ય જાણ્યું છે પરંતુ ગાયના પવિત્ર છાણનું માહાત્મય જેમણે અનુભવ્યુ છે, એના રહસ્યો જોયા જાણ્યા છે, તેઓ અપવિત્ર સાબુને અડે પણ શા માટે? અને પવિત્ર ગાયના છાણના જેમણે લાભ જોયા જાણ્યા છે તેઓ છોડે પણ શા માટે?

ગુમડાં ઉપર:—ગાયનુ છાણ અને મૂતર ભેળુ કરીને હલાવીને રાબ જેવું કરી તેને માટીના વાસણમા ગરમ કરી, ઉકાળીને ધાટુ થાય એટલે ઉતારી લેવુ અને ગુમડા ઉપર થોડુ ગરમ હોય ત્યારે તેનો લેપ લગાવી ઉપર કપાસ મૂકીને પાટો બાંધી રાખવો આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બેવાર લેપ કરવો. આ પ્રમાણે થોડા

નથી. એ માતા જે બાળકોને નીકળે છે તેમને ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે છાણીને તે શરીર ઉપર લગાવવાથી શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાય જાય છે. રસી નીકળતી હોય તો બંધ થાય છે. રસી ગંધાતી હોય તો તેમાં જીવ પડવાની શંકા રહે છે. આ વખતે જો બાળકને અડાયા છાણાંની રાખ આખા શરીર ઉપર લગાવવાનું વખતોવખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો તેમાં જીવ પડી શકતા નથી અને ગંધાતી રસી પણ બંધ થઇ રૂઝાય જાય છે. આ ઉપચાર જૂનોજાણીતો અને જગજાહેર છે. એવો સારો ઉપાય એ દરદ માટે દુનિયાભરમા બીજો કોઈ નથી.

બાળકોના પેટના કૃમિ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડેથી ચાળીને એક તોલા જેટલી લેવી અને તેમા પાચ તોલા જેટલું પાણી નાખી તેમાં વાવડીંગના પાચ દાણાનું ચૂરણ નાખી હલાવીને કપડેથી છાણી લઇ તે પાણીના ત્રણ ભાગ કરી સવારે, બપોરે ને સાંજે પાવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ મટી જાય છે.

હાથપગના સોજા ઉપર:—કોઈ માણસને હાથ કે પગના કોઇ પણ ભાગ ઉપર કોઇ પણ કારણથી સોજો થયો હોય તો, તેના ઉપર દરરોજ દિવસના બે ત્રણ વાર ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લગાવી ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી મટી જાય છે. એ ભાગને ઠંડી હવા લાગવા દેવી ન જોઇએ તો તે જલદી મટે છે.

હાથ કે પગના મરડાવા ઉપર:—ગાયના અડાયા છાણાંની રાખ હાથ પગનો જે ભાગ મરડાયો હોય તેના ઉપર જરા વધારે પ્રમાણમાં પાથરીને કપડાનો પાટો બાધી રાખવો. સવાર સાંજ બે વાર આ પ્રમાણે નવી રાખ બાંધવાથી બે ચાર દિવસમાંજ મરડાયેલો ભાગનો દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે અને એક પાઇનો પણ આમાં ખર્ચ થતો નથી. ડોક્ટરી ઉપચારના હિમાયતીઓએ ખાસ અજમાવી જોવાની વિનતી છે.

માથાના દુખાવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ઘણો વાર માલીસ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

ભમરી કે રાતી માખ કરડવા ઉપર:—ગાયના અડાયા છાણાની રાખ કરડેલા ભાગ ઉપર લગાવ્યા કરવાથી સોજો અને દુખાવો બધુ મટી જાય છે.

ચાંદાં કે વ્રણ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના ઘી સાથે મેળવીને લગાવવાથી શરીરના ગમે તે ભાગના ચાદાં કે વ્રણ રૂઝાઇ જાય છે.

માથાના વાળમાં જુ લીખ નહિ પડવા માટેઃ—ગાયનાં અડાયા છાણાની રાખ; માથાના વાળમા દરરોજ માલીસ કરવામાં આવે તેા માથામાં થતી જુ-લીખનેા નાશ થઇ જાય છે.

ગંદકી દૂર કરવી હેાય તેાઃ—ઘરમાં કે ઘરની આજુબાજીમાં જ્યાં જ્યાં ગંદકી હેાય ત્યાં ત્યા જે ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ છાંટી દીધી હેાય તેા ગંદકી દૂર થાય છે આ ઉપાય દરેક માણસે અજમાવી જોવા જેવેા છે અને ફીનાઇલ છાંટીને નાણાં નાખી દેનારાઓએ તેા અવશ્ય આ ઉપાય અજમાવી જોવાની વિનતી છે કે જે ફીનાઇલ કરતાં વધારે કામ કરે છે અને પૈસા ખરચવા પડતા નથી.

અનાજમાં જીવાત નહિ પડવા માટેઃ—ઘઉં, જાર, મગ, વાલ, વટાણા, ચણા વગેરે અનાજ વધારે વખત રાખવું હેાય તેા એમાં જીવાત પડે છે અને સડેા લાગે છે. પણ અનાજમાં રાખ ભેળવી હેાય તેા પછી તેમાં જીવાત પડવાની કે સડી જવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. દરેક ગામડામાં અનાજનાં રક્ષણ માટે રાખ ભેળવીને ભરી રાખવાનેા નિયમ જમાના જૂનેા ચાલ્યેા આવે છે. ગામડાના દરેક ખેડૂતેા અનાજના જથાને એજ રીતે વરસેા સુધી જાળવી રાખે છે અને સૌની જાણીતી વાત છે કે રાખ ભેળવ્યા પછી અનાજમાં જીવાત પડવાનેા ભય રહેતેા નથી, આખી દુનિયામાં એનાં જેવેા સસ્તેા, સાદેા અને સરળ ઉપાય બીજો કેાઇ નથી. એ જંતુનાશક વગર પૈસાનેા આ ઉપાય ગરીબ ખેડૂતેાને કેટલેા બધેા આશીર્વાદરૂપ છે !

વાસણેા સાફ કરવા માટેઃ—કેાઇ પણ ધાતુનાં વાસણેા માંજીને સાફ કરવા માટે આજે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક જાતની શેાધખેાળ કરવામાં આવી છે, જેને આધારે બનાવેલી જુદી જુદી દવાઓ મેાટા જથામાં બજારેામાં મળે છે અને જુદી જુદી ધાતુને માટે જુદી જુદી અલગ દવાઓ બનાવવામાં આવી છે. જેનેા ઉપયેાગ કરવાથી લાખેા રૂપિયા પરદેશમાં ખેંચાઈ જાય છે અને તેટલા પ્રમાણમાં આપણેા ગરીબ દેશ વધારે ગરીબાઇનેા ભેાગ બને છે. જ્યારે આપણા દેશમાં રાખના ઢગલા ઉકરડા ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે ખડકેલા જોવામાં આવે છે. જે રાખના ઢગલામાં કેાઈ પણ ધાતુને સાફ કરવાનેા એવેા અદ્ભુત ચમત્કાર સમાયેલેા છે કે આજે પણ તેની હરીફાઇમાં વિલાયતી કેાઈ પણ શેાધ ટકી શકે તેમ નથી. એવી અદ્ભુત વસ્તુ હેાવા છતાં એ રાખનેા માત્ર ખાતરમાંજ ઉપયેાગ થઇ રહ્યો છે. આ એકજ વસ્તુ દરેક ધાતુને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે એ ઓછી અજાયબીની વાત નથી. છતાં એ દિશામાં આપણા દેશના કેળવાયેલા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાયું નથી એ મેાટી દિલગીરીની વાત

છે. કેળવણીમાં આગળ વધેલાઓ ધારે તો એજ રાખના કરોડો ડબા અમુક સુધારો કરીને જાહેર બજારમાં એની ઉપયોગીતાની સમજુતી સાથે વેચાણ મૂકે તો ઘણાં ગામડામાં લાખો રૂપિયાની પેદાશ નવી ઉત્પન્ન થાય અને વિદેશથી આવતી ધાતુ સાફ કરનારી દવાઓને ઠેકાણે એનોજ ઉપયોગ થવા માડે તો પરદેશમાં ખેંચાઇ જતો પૈસો આપણાજ દેશમાં રહે અને તે ગામડાંની દોલતમાં વધારો કરે. નાના ગામડામાં કેળવાયેલો વર્ગ લક્ષ આપે તો આવી બરબાદ થતી અનેક વસ્તુઓને બચાવી લઇ લાખોની પેદાશ ગામડાંને કરાવી આપી શકે અને આજે ભાંગતાં જતાં ગામડાઓને નવું જીવન આપી આબાદ બનાવી શકાય. વિદેશી વાસણ કે ત્રાંબા પિત્તળ કે ધાતુની ચીજોને સાફ કરનારી ચીજોમાં અનેક અપવિત્ર ધર્મને હાનિ પહોંચાડનારી ચીજો પડતી હોય તે આપણે જાણતા નથી તેમ નિત્ય જમવાનાં વાસણમાં જરાપણ એઠવાડ રહે તો તેમાં જંતુ ઉત્પન્ન થઈ આરોગ્યનો નાશ કરે છે. વિલાયતી ગમે તેવી ચીજ ધાતુને રાખ જેટલી સ્વચ્છ કરી શકતી નથી. રાખ પોતે જંતુઘ્ન હોવા ઉપરાંત ધાર્મિક દષ્ટિયે પવિત્ર વસ્તુ છે તેથી આપણને આર્થિક લાભ થવા સાથે આપણો ધર્મ અને આરોગ્ય સચવાય છે.

ધાર્મિક કાર્યોમાં:—હોમ, હવન, યજ્ઞ, યાગ તથા નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મકાંડના પ્રયોગોમાં દરેક ઠેકાણે ગાયનાં છાણથી ભૂમિને લીંપવી પડે છે, ગૌમૂત્રના માર્જનથી બધી વસ્તુઓને પવિત્ર કરાય છે, ગાયના દૂધ દહીં ઘીવાળું પંચામૃત દેવતાઓના સ્નાનાદિમાં લેવું પડે છે અને કોઈ પણ પ્રકારનો કોઈપણ પ્રયોગનો હોમ ઘી વિના થઇ શકતો નથી અને તે ઘી ગાયનુંજ લેવું પડે છે તોજ તેની સિદ્ધિ મળે છે. છેવટે મરણ વખતે પણ ગાયના છાણથી લીપેલી પૃથ્વી ઉપર છેલ્લા સંસ્કાર કરાય છે. આ રીતે જોતા આર્યોના કોઇ પણ ધાર્મિક સંસ્કાર ગાયના પદાર્થો વિના થઈ શકતા નથી.

એટલે વૈષ્ણવ, શૈવ, સ્માર્ત, જૈન, આર્યસમાજી, શીખ ગમે તે ધર્મ કે સંપ્રદાયના હિંદુએ ધાર્મિક દષ્ટિથી અને સમસ્ત પ્રજાએ આર્થિક દષ્ટિથી ગાયનું પાલન રક્ષણ કરવું એમાંજ કલ્યાણ છે. પારસી ધર્મમાં પણ ગાયને પૂજ્ય ગણેલ છે.

("આયુર્વેદ રહસ્યાર્ક" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૦–आरोग्य अने आहार

સાકરને બદલે ગોળ વાપરો

અખિલ ભારતીય ગ્રામ-ઉદ્યોગ સંઘ તરફથી ખાંડ અને ગોળની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તુલના કરવામા આવી છે અને ગોળને લગતી નીચેની ઉપયોગી માહિતી પ્રગટ કરવામાં આવી છે.

"ગોળમા સેક્રોઝ અને ગ્લુકોઝ બન્ને હોય છે. ગ્લુકોઝને લીધે ખાધેલા પદાર્થોનું પચન બરાબર થાય છે. સાકરમાં એ ગુણ એટલો બધો નથી. ગોળમા 'પ્રોટીન' છે, ખનિજ ક્ષારો છે, વિટામિન્સ છે અને આયોડીન પણ છે. શરીરને પુષ્ટિ આપનારું લોહ છે. એને લીધે લોહીમા વધારો થાય છે. પચવામા ગોળના કરતા ખાંડ ભારે છે અને કેટલીક બાબતોમાં તબિયત બગાડે છે. પાણીમા મેળવીને ગોળ ખાવામાં આવે તો થાક ઓછો થઇ જાય છે અને લૂ લાગતી નથી. કેટલાક લોકોની માન્યતા એવી છે કે દહીં કે દૂધની સાથે ગોળ ખાવાથી રોગ થાય છે, પણ એને કોઇ પણ જાતનો વૈજ્ઞાનિક પુરાવો નથી."

"ખાંડ દેખાવમા સફેદ અને ચોખ્ખી લાગે છે તેથી મિઠાઇ કે પકવાનો બનાવવામા આપણે એ છૂટથી વાપરીએ છીએ પણ એ બાહ્ય ગુણોના પર મોહી પડીને આપણે એના દુર્ગુણોનો વિચાર કરવો ભૂલી ગયા છીએ ગળપણ અને સ્વાદની બાબતમાં પણ ગોળ ખાંડ કરતાં ચડી જાય છે. ચા બનાવવામા ગોળનો ઉપયોગ કરવામાં કોઇ પણ જાતનો વાંધો ન હોવો જોઇએ. પહેલાં પાણીમાં ગોળ ઓગાળીને એ પાણી ઉકાળીને ગાળી લીધા પછી ચા બનાવવામા આવે તો પાણીમા ગોળનો રંગ ઉતરતો નથી. પાણીમા ગોળ નાખીને ચુલા પર મૂકયા પછી થોડી વરાળ વળી જાય ત્યા સુધી રાખવામા આવે એટલે એની વાસ પણ જતી રહે છે."

"ગોળમાં ગળપણ વધારે હોવાથી ખાંડ કરતાં એ ઓછો વપરે છે, તેથી ખરચમા બચત થાય છે. અત્યારે મહારાષ્ટ્રમાં જે ગોળ તૈયાર થાય છે તે મોટે ભાગે સરસ હોય છે. માટે લોકોએ તબિયતની દૃષ્ટિએ અત્યત હિતાવહ, સ્વાદની દૃષ્ટિએ વધારે ગળ્યા અને લાભની દૃષ્ટિએ ફાયદા ભરેલા ગોળનો ઉપયોગ કરીને ખાંડ-સાકર વાપરવાનો મોહ ત્યજી દેવો જોઈએ."

તમાકુ એ કાતિલ વિષ છે

અત્યારે દુનિયાભરમા ધૂમ્રપાનના વ્યસનનો એટલો બધો ફેલાવો થઈ ગયો છે કે તેનો અટકાવ કરવાની કલ્પના પણ હાસ્યાસ્પદ

ગણાય. આપણે ત્યા અત્યારે સિગારેટ પીનારા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે, પણ બીડી પીનારાઓની સખ્યા પહેલાં કાંઈ ઓછી ન હતી. ચલમ પીનારા અને તપખીર સૂંઘનારા લોકોના પંથ છોડી દઈએ તો પણ તમાકુ-ચૂનો ખાનારા લોકોની સખ્યા થોડી નથી, પણ હવે દિવસે દિવસે તમાકુ ખાનારા લોકોનો વર્ગ ઓછો થવા લાગ્યો છે. એટલી વાત ખરી છે કે ધૂમ્રપાન કરવા કરતા તમાકુ ખાવામા થોડું નુકસાન છે. ધૂમ્રપાન કરવાની ફેશન થઈ પડી હોવાથી એમા કેટલું નુકસાન છે એનો સામાન્ય પ્રજાને ખ્યાલ પણ નથી. તમાકુમાં નિકોટીન નામનુ કાતિલ ઝેર હોય છે. એની અસર હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર થાય છે. ખાસ કરીને હૃદયના પર તમાકુની માઠી અસર ઘણી થાય છે ધૂમ્રપાનને લીધે લોહીનું દબાણ વધે છે અને હૃદયના ધમકારા વધારે પડવા લાગે છે.

તમાકુમા ઝેર હોય છે એ વાતની ખબર લોકોને ૧૬મી સદીથી છે. જીન નિકોટ નામના વૈદ્યે ૧૫૫૯મા કેન્સરના દરદ ઉપર તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના કરી હતી એ પ્રમાણે કેટલાંક દરદોમા તમાકુનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ કરવામા આવતો. જીન નિકોટ નામના વૈદ્યે તમાકુમા રહેલા ઝેરની શોધ કરી હોવાથી એ ઝેરને નિકોટીન કહે છે. દવા તરીકે અત્યારે તમાકુનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરવામા આવે છે ડૉ મેડોક અને ડૉ કોલરે જુદા જુદા પ્રયોગો કરીને એમ પૂરવાર કર્યું છે કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમા ધૂમ્રપાન કરવાથી મનુષ્ય લગડો થાય છે. લગડાપણાની સાથે ધૂમ્રપાનને સંબંધ છે એ વાત સાંભળીને ઘણાં લોકોને અતિશય આશ્ચર્ય લાગશે. ધૂમ્રપાનને લીધે રક્તવાહિનીઓનો એટલો બધો સકોચ થાય છે કે કોક વાર લોહીનો પ્રવાહજ ચાલતો અટકી જાય છે. હાથપગના આંગળાં, હથેળીઓ, કે પગના તળિયાની ગરમી જોવાથી એ તફાવતની તરતજ ખબર પડે છે. ધૂમ્રપાન કરતા પહેલા અને ધૂમ્રપાન કરતી વખતે શરીરની ગરમીમા કેવી રીતે ફેર પડતો જાય છે, એનું નિરીક્ષણ કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ ઉપરનો સિદ્ધાંત જાહેર કર્યો છે. દરરોજ લગભગ ૩૦-૪૦ સિગારેટો પીનારા મનુષ્યના હાથપગની આગળીઓની ગરમી બેત્રણ સિગારેટ પીતાની સાથેજ કેવી રીતે ઓછી થઇ જાય છે, એ કરી જોવા જેવો પ્રયોગ છે. આ પ્રમાણે ગરમી વધારેમા વધારે સાત ડીગ્રી સુધી ઓછી થઇ શકે છે.

બકરીનું દૂધ

ગાયના ધારોષ્ણ દૂધથી બીજે નબરે બકરીનું દૂધ આવે છે એમા ગાયના દૂધના જેટલાજ 'એ' વિટામીન્સ હોય છે, વિટામીન સી. અને ડી થોડા ઓછા હોય છે. બ્રિટનમા બકરીનું દૂધ

પીનારાં લોકોની સંખ્યા હમણાં હમણાં વધવા લાગી છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. અત્યારે ત્યાં લગભગ બકરીનું દૂધ બે કરોડ ગેલન ખપે છે. બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં જલદી પચે છે. એમાં કોઈ પણ જાતના રોગના જંતુઓ નથી હોતાં. હમેશાં નિયમિતપણે બકરીનું દૂધ પીનારની ચામડી મુલાયમ રહે છે અને શારીરિક કાંતિમાં વધારો થાય છે. મધ્યમ વર્ગના લોકોને ગાય કરતાં બકરી પાળવી એ પરવડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પણ દરજ્જાના મનુષ્યને પોસાઇ શકે એટલું થોડું ખરચ આવે છે. નાના બાળકોને માટે દૂધ તરીકે ગાયનાં કરતાં બકરીના દૂધનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ

પાણી એ સૌથી સારામાં સારી દવા છે અને એમાં અનેક જાતના ઔષધિય ગુણધર્મ છે એ વાત ઘણાં લોકો જાણતા નહિ હોય. ડૉ. હાઉઝલ નામના ફ્રેંચ ડૉક્ટરે પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરીને નીચેની માહિતી પ્રગટ કરી છેઃ–"સવારે, સાંજે, જમતા પહેલાં કે જમ્યા પછી કોઇ પણ વખતે પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે અને તેના બદનમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઉકળતું પાણી પણ ઉપયોગી હોય છે. ગરમ પાણીમા માંદા માણસને પોષણ આપવાનું અપૂર્વ સામર્થ્ય છે. પેટ સાફ કરવાની દૃષ્ટિએ ઉકળતા પાણી જેટલી ઉપયોગી બીજી કોઇ પણ ચીજ નથી. શરીરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત અને સુસંગત રીતે ચલાવવામા ઉકળતા પાણી જેવી બીજી કોઈ પણ મૂલ્યવાન દવા નથી. દરરોજ સવારે નિયમપૂર્વક એક કપ ભરીને ઉકળતુ પાણી પીવાથી તબિયતની તકરાર કરવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ ઉપસ્થિત થશે. એક કપ ઉકળતા પાણીમાં લીંબુના રસના બે ત્રણ ટીપા નાખવાથી વધારે ફાયદો થશે. આ પેયને લીધે શરીરની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત શરીર નિરોગી પણ થાય છે. શરીરમા કોઈ પણ જાતનું દરદ થયુ હોય તો પ્રકૃતિ પ્રમાણે તે ગરમ કે ઠંડા પાણીના ઉપચારથી મટાડી શકાય છે. કોઇવાર ઠંડાં પાણીથી આરામ થાય છે તો કોઇવાર ગરમ પાણીથી ફાયદો થાય છે. મનુષ્ય જો દરરોજ પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાનો મહાવરો રાખે તો તેને માંદા પડવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે."

સૂર્યસ્નાનનું મહત્ત્વ

સૂર્યસ્નાનને નિસર્ગોપચારમા અગ્રસ્થાન આપવું જોઇએ. કેમકે સૂર્યસ્નાનથી ક્ષય જેવા અસાધ્ય ગણાતાં દરદો પણ મટાડી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીર જો નિરોગી અને ઓજસ્વી રાખવું હોય તો સૂર્યસ્નાનના જેવુ દિવ્ય ઔષધ બીજું નથી. સૂર્યસ્નાનના સતત અને નિયમિત સેવનથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુષી થઇ શકે છે, એવો

સિદ્ધાંત ડૉ. ઓગસ્ટ રોલીયર નામના સ્વીસ સંશોધકે અનેક પ્રયોગોને અંતે રજુ કર્યો છે. સૂર્યકિરણોનું પૃથક્કરણ કરીને એના ગુણધર્મોનું સંશોધન કરવામાં તેણે કેટલાંય વર્ષો ગાળ્યા હતાં. આખરે ૧૯૦૩ માં તેણે સૂર્યકિરણોનો દવા અને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ કેટલો બધો ઉપયોગ છે એ વાત જાહેર કરી સૂર્યસ્નાનના આદ્ય પ્રવર્તક તરીકે દુનિયામા તે મશહૂર છે. સૂર્યકિરણના સ્નાનની તેણે આપેલ માહિતી આ રહીઃ-"સૂર્યસ્નાન એકદમ સાદી વાત નથી. મરજીમાં આવે ત્યારે ને ફાવે તેવી રીતે તડકામાં બેસવાથી કે ફરવાથી એનો ફાયદો થતો નથી. જો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તોજ એનાથી ફાયદો થાય છે. જોઇએ એના કરતા વધારે વખત સુધી સૂર્યસ્નાન કરવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે. સૂર્યસ્નાન એ કુદરતી રીતે કોઇ પણ મનુષ્ય કરી શકે એવું હોવાથી દરેક જણ એનો લાભ ઉઠાવી શકે છે. અનેક માનસિક વિકારોથી માંડી અસાધ્યમા અસાધ્ય ગણાતાં શારીરિક દરદોને માટે સૂર્યસ્નાનની દવા રામબાણ નીવડે છે. ચામડીના દરદોવાળા અને લોહીવિકારના દરદીઓને સૂર્યસ્નાનના ફાયદા તરતજ જણાવા માંડે છે. સૂર્યસ્નાન કરવું હોય તો તે સવારના તડકામાંજ કરવુ જોઇએ. સ્નાન કરતી વખતે શરીર પરના કપડા ઉતારી મૂકવા પડે છે એ વાત જણાવવાની જરૂર નથી."

સાકર ઝેર છે!

ઑસ્ટ્રિયાના જાણીતા ડૉક્ટર પોલ કાર્ટને અન્ન સંબંધે એક સંશોધન પર પુસ્તક લખ્યુ છે. એમા તેમણે જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થોનું શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કરીને પ્રત્યેક પદાર્થના ગુણદોષ બતાવ્યા છે. એમના મત પ્રમાણે સાકર એ એક ભયંકર વિષ છે. મનુષ્યનો જીવ લેનારા એવા જે ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થ તેમણે જણાવ્યા છે એમા સાકરને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે. ઝેરી સાપના વિષને આપણે જેટલા પ્રમાણમા પ્રાણઘાતક સમજીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમા ડૉ. કાર્ટન પોતે સાકર મદિરા અને માંસ, આ પદાર્થોને પ્રાણઘાતક કહે છે. સાકરના પ્રચારને લીધે આજે રોગોની કેટલી સંખ્યા વધી છે એની કલ્પના સુધ્ધા આપી શકાય એમ નથી. સાકર નૈસર્ગિક અન્ન નથી; કૃત્રિમ અને બનાવટી પદાર્થ છે. જે દ્રવ્યો શરીરને પોષક અને આવશ્યક હોય છે તે સાકર બનાવતી વેળાએ બળી જાય છે-તદ્દન નષ્ટ થઇ જાય છે. આથી સાકરને મરેલુ અન્ન કહેવું શ્રેયસ્કર છે. સાકર અને દારૂની વચ્ચે અનેક પ્રકારના સરખાપણાં છે.

વધુ અસર જો કશાની ઉપર થતી હોય તો તે દાંત ઉપર થાય છે. હરઘડી મીઠાઇ જેવા ગળ્યા ગળ્યા પદાર્થ ખાનારા બાળકોના દાંત વધારે બગડેલા માલમ પડી આવે છે. સાકરના અતિસેવનને લીધે મધુમેહ જેવા રોગ થાય છે એ તો સર્વને જાણીતું છેજ. સાકર એ આધુનિક સુધારણા છે. ગોળ જેવા ઉપયોગી પદાર્થને બાજુએ ખસેડી મૂકી સાકરે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપન કર્યું છે, પણ એથી કરી જનસમાજના આરોગ્ય ઉપર કેટલી વિઘાતક અસર થઈ છે એની કલ્પના સુધ્ધા કરી શકાય એમ નથી. સર્જન ગીન્હને જુદા જુદા દેશના આંકડા મેળવીને એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે રાષ્ટ્રો સઘન છે એજ રાષ્ટ્રોમા સાકરનો ખપ સૌથી વધારે છે. પોતાની શ્રીમંતાઈ બતાવવા સારૂ આપણે ત્યાં સુધ્ધા ઘણા લોક કારણ ન હોવા છતાં સાકરનો ઉપયોગ કરે છે એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઇએજ છીએ. આજ દુનિયાના સુધરેલા રાષ્ટ્રોના આરોગ્યની તપાસ કરીએ તો દંતરોગ, કેન્સર અને મધુમેહ આ દરદોનો કેટલા પ્રમાણુમા વધારો થયો છે તે દેખાઇ આવશે. ૧૮૬૦ ની સાલમાં સુધરેલાં રાષ્ટ્રમાંના શ્રીમંત લોકોને સાધારણપણે દર માણુસ દીઠ ૩૫ પૌંડ સાકર ખપ થતી હતી પણ હવે ૧૯૩૫ ની સાલમા આ પ્રમાણ બમણાથીયે વધારે એટલે ૯૦ પૌંડ સુધી ગયું છે અને એને લીધેજ એનુ દુષ્પરિણામ નજરે પડે છે. સાકર આજ જે કૃત્રિમ સ્વરૂપમા છે તે સ્વરૂપમા તેનો ઉપયોગ ન કરતા એના નિસર્ગસિદ્ધ-કુદરતી સ્વરૂપમા ઉપયોગ કર વામાં આવે તો તે શરીરને હિતાવહ થયા સિવાય રહેતી નથી. મધ, શેરડી, ખજુર, દ્રાક્ષાદિ ફળો, વગેરે પદાર્થોમા ખરી કુદરતી સાકર હોય છે. એટલે છેવટે નૈસર્ગિક આહારજ શ્રેષ્ઠ આહાર છે એ આપો-આપજ સિદ્ધ થાય છે.

દૂધ–ખોરાક તરીકે

કેટલાક કટ્ટા અહિંસાવાદીઓ દૂધને 'સફેદ લોહી' ગણે છે. ચીન અને સાઇબીરિયાના લોકોની પણ એવીજ માન્યતા છે માત્ર મનુષ્યોજ બાલ્યાવસ્થા પૂરી થઈ ગયા પછી પણ દૂધનો ઉપયોગ ખાવા પીવામા કરે છે. મનુષ્યો સિવાય બીજા કોઇ પણ પ્રાણી બાલ્યાવસ્થા સિવાય બીજી કોઇ અવસ્થામા દૂધ પીતા કે ખાતા નથી. ગોરિલા, ચિમ્પેન્ઝી વગેરે વાદરા પણ ખાવામા દૂધ વાપરતા નથી. એટલે કેટલાક લોકોની વિચારસરણી એવા છે કે દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. બાલ્યાવસ્થામા એનાથી પોષણ થતુ હોય તો પણ જુવાની કે વૃદ્ધાવસ્થામાં એનાથી પૂરેપૂરૂં પોષણ મળતુ નથી. પણ એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે.

ખોરાકના બધા પદાર્થોમા દૂધનું સ્થાન સૌથી પહેલું આવે છે. આપણા જીવનમાં દૂધ કે એમાથી બનાવેલા પદાર્થોનો આપણે એટલો

બધો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વિના આપણાથી ટકી શકાય નહિ. દૂધમાં પ્રોટીન હોય છે; જુદા જુદા ક્ષાર ચરબી હોય છે; વિટામિન 'અ' હોય છે; એ ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. દૂધથી શરીરનું પોષણ ને સંવર્ધન બને થાય છે. દૂધથી સ્નાયુઓ બળવાન બને છે, સ્ફુર્તિ આવે છે, હૃદયની શક્તિ વધે છે અને મળાવરોધ ને અપચનનો રોગ ગમે એટલો જૂનો હોય તો પણ થોડા દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવાથી મટી જાય છે. સ્વભાવથીજ દૂધ મધુર ને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દૂધમા એટલી બધી મીઠાશ હોય છે કે તેમાં ખાંડ કે સાકર નાખવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દૂધને ઉકાળીને બનાવેલા પદાર્થોમા જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે. માવો, બાસુદી, કન્ડેન્સડ મીલ્ક, દૂધની ભૂકી, ચોકલેટ વગેરે પદાર્થોમાં દૂધના ખરા ગુણનો નાશ થઇ જાય છે.

धारोष्णममृतोपमम्। ધારોષ્ણ દૂધને વૈદકશાસ્ત્રમાં અમૃતની ઉપમા આપી છે એ ખોટી નથી. દરરોજ સવારના પહોરમા ચાના ઉકાળાને બદલે જો તાજું તાજુ ગાયનું ધારોષ્ણ દૂધ પીવા મળે તો આપણને માંદા પડવાનો ને વૈદ-ડોકટરોનાં બીલ ભરવાનો વખત આવેજ નહિ. ગરમ કરેલા દૂધ કરતા ઠંડા દૂધમાં જીવનદ્રવ્યો વધારે હોય છે; પણ જેમને ઠંડું દૂધ ભાવતું ન હોય તે લોકો દૂધ થોડુંક ગરમ કરીને પીવે તોપણ કાંઈ હરકત નથી. દૂધ વધારે ઉકાળવાથી એની અંદરના જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે, ક્ષાર ઓછા થાય છે અને ચરબી પચવામા ભારે થાય છે.

માદા માણસો માટે દૂધનો ખોરાક તરીકે સરસ ઉપયોગ થાય છે. અનેક દરદો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી મટે છે. એનો વિસ્તાર કોઈવાર કરીશું.

ખોરાકનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ

રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરીએ તો આપણા શરીરને બાર ખનિજ દ્રવ્યોની જરૂર પડે છે, એવુ વૈજ્ઞાનિકો કહે છે. સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ક્લોરિન, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, મેંગેનિઝ, તાણુ, લોઢું અને સીસુ આટલા દ્રવ્યો આપણા ખોરાકમાં હોય તો એને આદર્શ ખોરાક કહી શકાય. શાકાહારમા આ બધાં દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એ બધામાં કેલ્શિયમનો પ્રશ્ન સૌથી વધારે મહત્ત્વનો છે. હાડકાં મોટા થવા માટે એની ઘણી જરૂર પડે છે; પણ પાલાભાજીઓ અને અમુક ફળભાજીઓ સિવાય બીજા કોઈપણ અનાજ કે ફળમાં કેલ્શિયમ હોતો નથી. લીલી શાકભાજીમા ખાસ કરીને કોબી, મૂળા, બીટ, કોબીફ્લાવર વગેરેમા કેલ્શિયમ ઘણો હોય

છે; માટે રોજના ખોરાકમાં એમાંથી એકાદું શાક દરરોજ ખાવુંજ જોઇએ. વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે કઠોળમાં કેલ્શિયમ બિલકુલ હોતો નથી. કેટલાક લોકો હજી પણ એવું માને છે કે માસાહાર વિના શક્તિ આવતી નથી; પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે શાકાહારમાં બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો હોય છે.

સફરજન

એક આરોગ્યશાસ્ત્રજ્ઞે સફરજનને 'ફળના રાજા'ની પદવી આપી છે એ અનેક દષ્ટિએ બરાબર છે. સફરજનમાં જીવનતત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો ખૂબ હોય છે. પૌષ્ટિકપણાની દષ્ટિએ સફરજન ખાસ મહત્ત્વનું ગણાય છે. ત્રણ આઉંસ સફરજન ખાવાથી એક આઉંસ માંસ ખાધા જેટલી શક્તિ મળે છે. તરબૂચ, ટમેટાં, કોબી વગેરેનાં કરતાં સફરજનની લાયકાત સાધારણપણે ત્રણ ગણી વધારે છે. સ્ટ્રોબેરી કે ચેરીના કરતાં એની લાયકાત બમણી છે. શરદી થઈ હોય કે શરીરમા ખટાશનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય તો સફરજન ખાવાથી એ તરત મટી જાય છે. જેમને આમ્લપિત્તનો વિકાર થયો હોય ને હોજરીમા હમેશા ખટાશ રહ્યા કરતી હોય તેમને સફરજન અમૃતસમાન છે. સફરજનનું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન અમેરિકા છે. સાધારણપણે યુરોપમાં તે ઘણા વરસોથી નીપજે છે. સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં સફરજનનું મહત્ત્વ ઘણું વધી ગયું છે 'દરરોજ એક સફરજન ખાવાથી ડોકટરને ત્યા જવાની જરૂરજ પડતી નથી,' એવી મતલબની કહેવતજ ત્યાં પડી ગઇ છે.

બટેટાં

વૈજ્ઞાનિક રીતે બટેટાનુ પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં ઘઉંનાં જેટલાજ પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો છે એવું જણાય છે. બટેટામાં ઘઉંના કરતા ચારગણું વધારે પાણી હોવાથી એક શેર ઘઉંના બદલામાં ચાર શેર બટેટા વાપરવા જોઇએ. એ બે વચ્ચે એટલોજ તફાવત છે. બટેટાની છાલ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એમાજ ઘણુ સત્ત્વ હોય છે. માટે બટેટાનું શાક છાલ કાઢી નાખ્યા વિના એમ ને એમ કરવું જોઇએ. પહેલાં બટેટાને બાફીને પછી એનું શાક કરવાથી પણ એનું સત્ત્વ ઓછું થઇ જાય છે, માટે બટેટાનુ શાક બાફ્યા વિના કરવું જોઇએ. બાફેલા બટાટાના શાક કરતા એમ ને એમ કરેલા શાકનો સ્વાદ પણ ઘણો સારો હોય છે. બટેટામાં સ્ટાર્ચ એટલે કે પિષ્ટમય પદાર્થ બહોળા પ્રમાણમા હોવા ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. બટેટા વિરુદ્ધ લોકોની તકરાર એકજ છે કે એનાથી વાયુ થાય છે. પણ બટેટા જો યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે, અને બાફે નહિ ને છાલ કાઢી નાખે નહિ તો એનાથી વાયુ થવાને બદલે

ફાયદો થાય છે. બટેટામા જીવનસત્ત્વો પણ ઘણા હોય છે. ડેન્માર્કના ડૉ. હિંડડનો એક સાથી ૯ મહિના સુધી એકલા બટેટા ઉપર રહ્યો હતો. શરીરને જોઇતા બધા દ્રવ્યો તેણે બટેટામાથી મેળવ્યા હતા. એ દરરોજ જરૂર પડે એ પ્રમાણે બેથી ચાર શેર (પાકા) જેટલા બટેટા ખાતો હતો.

માંસાહાર

માનવજાતિને માસાહાર કરવાની જરૂર છે કે નહિ એ વાદ હવે ઘણો જૂનો થઇ ગયો છે એનો એટલોજ સાર છે કે માંસાહાર કર્યા વિના પણ મનુષ્યોની તબિયત નીરોગી ને સુદૃઢ રહી શકે છે. પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં જોઇએ તો સિંહ, વાઘ, વરૂ વગેરે જનાવરો માંસ સિવાય બીજુ કાંઇ પણ ખાતા નથી અને હરણ, હાથી, ગાય, બળદ વગેરે પ્રાણીઓ માત્ર શાકાહારજ કરે છે. એમના ઉપર નજર ફેંકવાથી જણાય છે કે માસાહાર કરનારા પ્રાણીઓ કરતા શાકાહાર કરનારા પ્રાણીઓ વધારે લાબી જિંદગી ભોગવે છે. એનો સૌથી મોટો દાખલો હાથીનો છે.

બર્નાર મેકફેડન

અમેરિકામા આરોગ્ય, વ્યાયામ ને આહારની બાબતમા દેશભર-મા જાગૃતિ કરવાનુ ઘણુખરૂં શ્રેય 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામના માસિકના તંત્રી બર્નાર મેકફેડનને આપવુ જોઇએ ગયા ચાલીસ વરસથી તેમણે આ વિષયનો એટલા બહોળા પ્રમાણમા ફેલાવો કર્યો છે કે એને પરિણામે અત્યારે અમેરિકામા ચારે તરફ આરોગ્ય કેન્દ્રો ને શારીરિક શિક્ષણની સસ્થાઓ નજરે પડે છે તેમણે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામનુ માસિક કાઢીને 'આરોગ્ય ને વ્યાયામ'ના વિષયને અખબારોની દુનિયામા અગત્યનુ સ્થાન મેળવી આપ્યુ. મેકફેડન અત્યારે એટલુ બધુ કામ કરે છે કે એ જોઇને તાજુબ થઈ ગયા વિના રહેવાતુ નથી. એમની ઉમ્મર અત્યારે ૭૦ વરસની છે તોપણ એમનો ઉત્સાહ નવ-જુવાનોને શરમાવે એવો છે. દર વરસે તે પોતાનુ કામ વધારતાજ જાય છે. અત્યારે તે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' 'ટ્રુ સ્ટોરી' 'ટ્રુ રોમાન્સીઝ' વગેરે ૧૨ માસિકો ચલાવે છે ને દર મહિને બધા માસિકોની થઇને એક કરોડ પચાસ લાખ નકલો ખપે છે. અમેરિકામા મેકફેડન જેવા પ્રકાશકો બહુ થોડા છે માસિક ઉપરાત મેકફેડને અત્યાર સુધીમા આરોગ્ય વિષે લગભગ ૫૦ પુસ્તકો લખ્યાં છે. પ્રકાશનના ધધા ઉપરાત તે અનેક સસ્થાઓનું સંચાલન-કાર્ય પણ કરે છે. ન્યૂયોર્ક પાસે ડેન્સવિલમા તેમનું એક નિસર્ગોપચાર મંદિર છે. ટેનેલીમા બાળકોને લશ્કરી તાલીમ આપવાની નિશાળ પણ તેમણે સ્થાપન કરી છે. મિયામીમા સમુદ્રકિનારે મેકફેડન એક સરસ હોટેલ ચલાવે છે,

એ હોટેલમાં શાકાહાર ને તંદુરસ્તીને માફક આવે એવાજ પદાર્થો મળે છે. મેકફેડનની એ આરોગ્યભુવનની કલ્પના તદ્દન નવી હોવાથી ને બીજી હોટેલના કરતાં આ પદાર્થો સસ્તા મળતા હોવાથી એ હોટેલ બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડી છે. ન્યુ જર્સીમાં ત્રણથી આઠ વરસનાં બાળકો માટે મેકફેડને એક બાલમંદિર સ્થાપન કર્યું છે. આ બધી સંસ્થાઓમા આવજા કરવા માટે તેમણે એક વિમાન રાખ્યું છે. એ વિમાન પણ તે પોતેજ ચલાવે છે. લગભગ પાચ વરસ પહેલા તેમને વિમાન ચલાવતાં પણ આવડતું ન હતું. ૬૫ મે વરસે તેમણે વિમાન ચલાવવા શીખવા માડયુ. એ ઉપરથી તેમના ઉત્સાહની કલ્પના કરી શકાશે.

'ફિઝીકલ કલ્ચર'ના પહેલા અંકમાં બર્નાર્ગ મેકફેડને તંત્રી સ્થાનેથી લખેલા લેખ ઉપરથી એ માસિકનું સ્વરૂપ કેવું છે એનો ખ્યાલ આવી શકશે. એમા તેમણે કહ્યું છે કે શરીરને થયેલા દરેક જાતનાં દરદો નિસર્ગોપચારથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દરદ અસાધ્ય નથી. મેકફેડનની આ ફિલસુફી ઉપરથી તેમનું વિશેષ દષ્ટિબિંદુ જણાઇ આવે છે. કેવી રીતે રહેવું, શુ ખાવું, કેવી જાતના કપડા પહેરવાં, શરીરને કેવી જાતના દરદો થાય છે, એ કેવી રીતે મટાડવાં, તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કેવી જાતનો ખોરાક લેવો, શરીરને કેવી જાતના ભયકર દરદો થાય છે ને એમાથી બચાવ કેવી રીતે કરવો વગેરે અનેક જાતની નાની મોટી માહિતી એ માસિકે લાખો અમેરિકન લોકોને આપી છે. માસિકની શરૂઆતમાં ગરમીના દરદ વિષે એક લેખ છાપવા માટે તેમને સજા પણ કરવામા આવી હતી, પણ મેકફેડને પોતાનુ પ્રચારકાર્ય અટકાવ્યુ નહિ. મેકફેડનનું ચરિત્ર બહુજ સ્ફુર્તિદાયક અને અનુકરણીય છે.

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રો

મેકફેડનના આહારસૂત્રોનુ સંકલન નીચે પ્રમાણે કરી શકાય:-

"ભૂખ લાગી ન હોય તો ખાવુ નહિ. વધારે ખાવુ નહિ. વધારે ખાવાથી ખોરાક પેટમા સડવા લાગે છે. પાચન-માર્ગ હંમેશાં સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ખોરાક બરાબર ચાવવામાં આવે તો જમવાનુ સાદું હોય તોપણ ખાતા ખાતાં પાણી પીવાની જરૂર પડતી નથી; તોપણ જો ખરેખરી તરસ લાગી હોય તો પાણી પીવું. જમતા પહેલાં અર્ધો કલાક જમ્યા પછી એક કલાકે ને પછી ગમે ત્યારે પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જમતી વખતે પાણી પીવાની જરૂર પડે તો પીવાને હરકત નથી. એનાથી પાચનક્રિયા બગડતી નથી. બરફના જેવાં ઠંડાં ને ચા-કોફી જેવાં બહુજ ગરમ ને ઉત્તેજક પીણા કદી પણ પીવા નહિ. એનાથી પાચનશક્તિ બગડે છે......સામાન્ય

અનુભવ એવો છે કે દરેક જણ જોઇએ એના કરતાં વધારે ખાય છે. જરૂર હોય એના કરતાં વધારે ખાવાથી શરીરને એનું પાચન કરવું પડે છે ને એમાં શરીરની જીવનશક્તિ નકામી વપરાય છે. એ જીવન–શક્તિ બીજા કામમાં વાપરી શકાય. માટે વધારે ખાવું એ પાપ છે. વધારે ખાઇને આપણે પેટના પર જુલમ કરીએ છીએ. એનાથી આવરદા ઘટે છે. દ્રાક્ષ ને દૂધ દેવતાઓનો ખોરાક છે. દૂધ તો પૃથ્વી-લોકનું અમૃત છે. એનાથી રોગહરણ થાય છે ને પુષ્ટિ મળે છે. દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે."

કેળાં–ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક

લેટીન ભાષામાં કેળાનું નામ 'ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક' છે. એ નામ અનેક રીતે જોતાં યોગ્ય લાગે છે. 'આખેઆખું સોનેરી રંગનું બની ગયેલું, વચ્ચે વચ્ચે તપખીરી રંગના ડાઘાવાળું કે કોક ઠેકાણે છાલ કાળી પડી ગયેલી હોય એવું કેળું' ખરેખરજ શાણા લોકોનો ખોરાક છે પૂરેપૂરાં પાકી ગયેલાં કળાં ખાવાથી શરીરને જોઇએ એટલી ગરમી મળે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો પાકેલાં કેળામા ખોરાકના બધા ગુણ હોય છે.

કાચાં કેળામાં સ્ટાર્ચ વધારે હોય છે, પણ પાકાં કેળાંની અંદ-રના બધા પદાર્થોનું ગ્લુકોઝ–એક જાતની સાકર–માં રૂપાંતર થઇ ગયેલું હોય છે ને બીજી કોઇ પણ જાતની સાકર કરતાં ગ્લુકોઝ શરીરમાં બહુજ સહેલાઇથી શોષાઈ જાય છે. એ સાકર શરીરના જીવનરસમાં તરત ભળી જાય છે. મન બહુજ કંટાળી ગયું હોય છે ત્યારે એકાદું કેળું ખાઇ લેવાથી તરત ઠીક પડવા લાગે છે.

ગ્લુકોઝ ઉપરાંત કેળામાં એ. બી. સી. વિટામીનો, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ, તાંબુ, લોહ વગેરે પણ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં હોય છે. કેળાંનો ઇતિહાસ પણ જરા જાણવા જેવો છે. ઇ. સ. પહેલાં ૩૨૭ માં અલેકઝાંડર ૪,૦૦૦,૦૦૦ માણસોની ફોજ સાથે હિંદમાં આવ્યો હતો ત્યારે એણે પોતાની ને લશ્કરની તંદુરસ્તી કેળાં ખાઇનેજ જાળવી રાખી હતી. જમાઇકા, કેનરી વગેરે બેટોમાં કેળાંનું ભારે વાવેતર થાય છે અને પાશ્ચાત્ય રાષ્ટ્રો એનો સંપૂર્ણ લાભ લે છે. ઇંગ્લંડમાં કેળાંનું વાવેતર માત્ર ૩૬ વરસ પહેલાંજ કરવામાં આવ્યું છે, તોપણ ઇંગ્લંડ-માં દર અઠવાડિયે ૪૦,૦૦૦,૦૦૦ કેળાંની આયાત કરવામાં આવે છે.

કેળાંનો દરેક જણ ઉપયોગ કરી શકે છે. નાનાં બાળકોને દૂધની સાથે છુંદીને કેળું આપવાથી તેમનાં પેટનાં દરેક દરદો–ઝાડો, મરડો, દુખાવો–વગેરે મટી જાય છે. હમેશાં કેળાં ખાવાથી તેમની તબિયત સુધરે છે. નિશાળે જનારાં બાળકો જો બપોરે અકકેક કેળું ઉડાવે

તો તેમને પણ એનાથી ફાયદો થાય છે. મોટાં માણસો માટે પણ એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. પાકા કેળા માંદા માણસોને પણ આપી શકાય. કેળાંની છાલ જાડી હોવાથી બહારના જંતુઓ એની અંદર જલદી પ્રવેશ કરી શકતાં નથી.

કૉફીનું ઝેર

કૉફી પીવાથી ઉત્તેજન કે સ્ફૂર્તિ મળે છે, એ માન્યતા ખોટી છે. થાકી ગયેલા માણસને કૉફી પીધા પછી પહેલા જરા હોશિયારી જણાતી હોય તો પણ પાછળથી એની જે માઠી અસર થાય છે એનો પણ આપણે વિચાર કરવો જોઇએ. કૉફીના ઝેરની અસર હૃદય પર થાય છે. હમેશા કૉફી પીવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. કૉફીમા કેફીન નામનો એક પદાર્થ હોય છે. એનાથી લોહી દૂષિત થાય છે કૉફીથી ઘેન ચઢે છે. કૉફીનુ ઘેન લગભગ અફીણના જેટલુ હોય છે, એમ કહેવામા હરકત નથી. કૉફીની અંદરનુ માદક દ્રવ્ય એટલુ બધું પ્રખર હોય છે કે અફીણનુ ઝેર ચડયુ હોય તો કૉફી પીવાથી ઉતરી થાય છે. કૉફીમા જો માદકતા ન હોય તો અફીણનુ ઝેર ઉતારવામા એનો ઉપયોગ થાત નહિ. કૉફી પીવાની ટેવને લીધે ફેફ્સા નબળા પડી જાય છે ને જિંદગી ટૂકી થાય છે.

ગરમ મસાલાની ખરાબ અસર

ખોરાકને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે આપણે એમા અનેક જાતના મસાલા નાખીએ છીએ, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ શરીરને મસાલાની બિલકુલ જરૂર નથી. જે પદાર્થોનો શરીરના ધારણપોષણને માટે ઉપયોગ થતો હોય એવાજ પદાર્થોનો આપણે આહારમા સમાવેશ કરવો જોઇએ. જે પદાર્થોની શરીરને જરૂર કે ઉપયોગ ન હોય એવા નિરૂપયોગી પદાર્થો ખાવાથી શરીર બગડે છે. તીખા તમતમતા મસાલા ખાવાથી આપણા શરીર પર બહુજ ખરાબ અસર થાય છે. મસાલા ગરમ હોવાથી શરીરને ઉત્તેજન મળે છે ને પાચનેન્દ્રિયોને વધારે કામ કરવાની ફરજ પડે છે. આવી રીતે રોજ ને રોજ ઉત્તેજન મળવાથી ને વધારે કામ કરવું પડતુ હોવાથી ઇંદ્રિયો પછી થાકી જાય છે ને પહેલાના કરતા ઓછું કામ કરે છે. એટલે વધારે ભૂખ લાગવા માટે આપણે વધારે તીખા તમતમતા પદાર્થો ખાઇએ છીએ. એનાથી થોડોક વખત આપણને વધારે ભૂખ લાગેલી જણાય છે, પણ પછી ભૂખ પહેલાંના કરતા પણ ઓછી થઈ જાય છે. પાચનેન્દ્રિયોની અંદરની ચામડી બહુજ મુલાયમ ને નાજુક હોવાથી મસાલાની એના પર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. માટે જેમને પોતાની પાચનશક્તિ સારી રાખવી હોય તેમણે મરચાં, મરી, હિંગ, સૂંઠ, ગરમ ને તીખા અથાણા, પાપડ વગેરે ગરમ પદાર્થોનો બહુજ

સાચવીને ઉપયોગ કરવો. બની શકે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. જો એનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી ન શકાય તો બને એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.

લસણ ને કાંદા

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે લસણ ને કાંદા દરેક દેશમાં નિષિદ્ધ ગણાતા હતા. લસણ ને કાંદાનો નિષેધ એની તીવ્ર દુર્ગંધને લીધે થયો હશે, એવું માનવાને હરકત નથી. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ એ બંને પદાર્થો હજી પણ નિષિદ્ધ મનાય છે. એ બંનેમાં ઉત્તેજન કરવાનો ખાસ ગુણ હોવાથી, આહારવિહારની દૃષ્ટિએ સાત્વિક જીવન ગાળવાની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે એવો નિષેધ કરવામા આવ્યો હશે, પણ વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ લસણમાં ઘણા ગુણ છે. ખાસ કરીને વાયુની પ્રકૃતિવાળા સ્ત્રીપુરુષોને લસણ બહુજ માફક આવે છે. આયુર્વેદમાં ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં લસણના કેટલાક પ્રયોગો છે. પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોએ પણ ક્ષયરોગમાં લસણ વાપરવાની ભલામણ કરવા માંડી છે. અપચન, શળ, મોળ છૂટવી વગેરે પચનક્રિયાના દરદોમા લસણની ચટણી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાંદામાં પણ જંતુનાશક દ્રવ્યો છે એવી હવે પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ શોધ કરી છે. કાંદા કાપતી વખતે એમાંથી એક જાતનું દ્રવ્ય ચારે તરફ ઉડે છે ને એનાથી આપણી આંખોમાં પાણી આવે છે. એ દ્રવ્ય જંતુનાશક છે, એવું વૈજ્ઞાનિકોએ પૂરવાર કર્યું છે. કાંદાને આપણે ત્યાં ગરીબોની કસ્તુરી ગણવામાં આવે છે. દુર્ગંધ ને ઉત્તેજક ગુણને લીધે સભ્ય સમાજમાં કાંદાનો બહિષ્કાર થયો છે; તોપણ આરોગ્યને ખાતર કાંદા ને લસણનો ઉપયોગ કરવાને હરકત નથી.

પં. જવાહરલાલની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

સામાન્ય માણસો કરતાં નેતાઓ અને કાર્યકર્તાઓ પર કામનો બોજો વધારે રહે છે, પોતાનું કામ તેઓ વ્યવસ્થિતપણે કરી શકે એટલા માટે તેમની તબિયત સારી હોવાની બહુ જરૂર હોય છે. પણ કામકાજને અંગે તેમની રહેણી ઘણીવાર બહુજ અનિયમિત બની જાય છે ને એની અસર તેમની તબિયત પર થયા વિના રહેતી નથી. બધા આગેવાનોમાં મહાત્મા ગાંધીજી સૌથી વધારે કામ કરવા છતાં પોતાની પ્રકૃતિ સાચવી શક્યા છે એનું કારણ એ છે કે પોતાના ખોરાકની ગાંધીજી જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી બીજું કોઇપણ રાખતુ નહિ હોય. નિયમિત ને માફક આવે એવા ખોરાકને પરિણામે ગાંધીજી ૬૯ વરસની ઉમ્મરે પણ ૧૬ થી ૨૦ કલાક સુધી કામ કરી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના આહાર અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારોથી આપણે પરિચિત છીએ. બે ત્રણ વરસથી મહાત્મા ગાંધી-

જીના જેટલોજ કે કદાચ એના કરતાં પણ કામનો વધારે બોજો પંડિત જવાહરલાલ પર પડે છે. ૨૪ કલાકમાં તેમણે ૨૦-૨૦ ભાષણો આપ્યાં છે. એમનું શરીર એકવડિયું પણ લોઢા જેવું છે. એ શરીર ગમે એટલો પરિશ્રમ ઉઠાવી શકે છે. પંડિતજી પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે એ આપણે એમના શબ્દોમાં જોઇએ:—

"તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ હું સુખી છું એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોંગ્રેસના અનેક જાતના કાર્યક્રમને લીધે હું એટલો બધો થાકી જતો કે ક્યારે એકવાર આરામ લઉં એવું મને થતુ. પણ વધારે કામ કરવાથી મારી તબિયત પર માઠી અસર કદી પણ થઇ નથી. મને લાગે છે કે એનું કારણ એકજ છે. માતાપિતાએ વારસામાં મને તંદુરસ્ત શરીર આપ્યું છે, તોપણ મારી પ્રકૃતિ બગડે નહિ એટલા માટે હું ઘણી કાળજી રાખું છું. બિમારી ને કમતાકાતના જેટલોજ મને સ્થૂળતા પ્રત્યે પણ તિરસ્કાર છે. માટે હું આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું—કસરત, સાદો અને સાત્વિક ખોરાક, ખુલી હવા, માનસિક શાંતિ—ચિવટાઇથી પાલન કરું છું. ખાવાની બાબતમા પસંદગીનો સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ હું ભારે ખોરાક લેતો નથી. એવીજ રીતે વધારે પણ ખાતો નથી. અમે કાશ્મીરી બ્રાહ્મણો માસાહારી હોવાથી હું પહેલેથીજ માસાહાર કરતો આવ્યો હતો પણ મને એના પ્રત્યે વધારે અભિરૂચિ કદી પણ થઇ નથી. ૧૯૨૦ માં અસહકારના જમાનામા મેં માસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો ને સંપૂર્ણ રીતે શાકાહારી બન્યો......મને સૂર્યસ્નાન કરવું પણ બહુ ગમે છે. ૧૯૩૨ મા હું જેલમાં હતો ત્યારે મારી તબિયત લથડી હતી. થોડાક દિવસ તાવ પણ આવતો હતો, પરંતુ મારા હમેશના નિસર્ગોપચાર વડે ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરી ગઇ. શિયાળામાં સવારના પહોરમા હું કેટલીયે વાર સુધી તડકામાં બેસી રહેતો. એની મારા ઉપર બહુ સારી અસર થઈ. જેલમાં મારા બીજા સાથીઓ ગરમ ઓવરકોટ ને શાલો ઓઢીને ટાઢથી થરથરતા અંદર બેસી રહેતા ત્યારે હું ખુલા શરીરે જેલના વરંડામાં આરામથી તડકામાં મજા કરતો હતો."

શીર્ષાસન

"બધી જાતની કસરતોમાં મને શીર્ષાસનની કસરત બહુજ ગમે છે. નિયમિતપણે શીર્ષાસન કરવાથી મારું શરીર ચપળ રહ્યું છે એવું મને લાગે છે......ઊંઘને માટે મારે કદી પણ ગહ જોવી પડતી નથી. માથું દુખવું એ શી ચીજ છે, એ હું હજી સુધી જાણતો પણ નથી. તાજુબીની વાત તો એ છે કે હું આખો દિવસ આટલું લખુંવાચું છું તોપણ મારી આખો સારી છે. હજી મને ચશ્માં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી આઠ વરસ પહેલા એક ડોકટરે એવું કહ્યું હતું કે તમારે

એક બે વરસમાં ચશ્માં લેવા પડશે, પણ હજી મારી આંખો સારી છે. જિંદગીમાં અત્યાર સુધીમાં દિલ વલોવી નાખે એવા કેટલાય પ્રસંગો મારા પર આવી ગયા છે, તોપણ શરીરની પેઠે મારું મન પણ મજબૂત હોવાથી એની મારા પર અસર થઈ નથી."

અખિલ ભારતીય ગ્રામોદ્યોગ સંઘ

ગામડાંઓના પડી ભાગેલા ઉદ્યોગ ધંધાઓનું પુનર્જીવન કરવા માટે આ સંઘની સ્થાપના થઈ છે. નાશ પામેલા ઉદ્યોગધંધાની શરૂઆત કરીને ઉત્તેજન આપવું ને દરેક ગામડું સ્વાવલંબી કેવી રીતે બને, એની યોજના તૈયાર કરવી એ અત્યારે સંઘની આગળ મુખ્ય કામ છે. એ મોટા પ્રશ્નનો વિચાર કરતી વખતે ગામડાનાં લોકોનાં આરોગ્ય ને આહારનો ઉપ–પ્રશ્ન પણ નિર્માણ થયો. એટલે સંઘ તરફથી એક આહાર-સંશોધન વિભાગ સ્થાપન કરવામાં આવ્યો. એ વિષયમા ગ્રામોદ્યોગ સઘે પ્રગટ કરેલી પત્રિકામાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી માહિતી આપેલી છેઃ—

"ગામડાની પ્રજાએ પોતાનાં ગામડાંમાં ઉત્પન્ન થનારા ખોરાકના ઉપરજ જીવવું જોઇએ. શરીર–પોષણની દૃષ્ટિએ હંમેશના ખોરાકમા થોડોક સુધારો કરવાની જરૂર છે. એટલે ખરચમાં વધારો થયા વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે એવો ખોરાક તેમને પોતાના ગામમાંથીજ મળી શકશે. પ્રજાને અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે મિલમાં છડેલા ચોખા કરતાં ઘેર છડેલા ચોખા વાપરવા. મિલમાં દળેલા લોટના કરતાં ઘરનો દળેલો લોટ વાપરવો. ઘઉં, જુવાર કે બાજરીનાં ફોતરાં ચાળીને ફેંકી દેવા નહિ. મિલમાં ચોખા છડવાથી એની અંદરના વિટામીનનો નાશ થઇ જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ પણ સત્ત્વહીન બની જાય છે. માટે મિલમાં છડેલા ચોખા કે દળેલો લોટ ન વાપરવો એવીજ રીતે મિલના તેલ કરતા ઘાંચીની ઘાણીમાં કાઢેલું તેલ વધારે સત્ત્વવાળું હોય છે. માટે ઘાણીનું તેલ વાપરવું અને ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવો. મિલમાં છડેલા સફેદ દૂધ જેવા ચોખા એકદમ ત્યાગી દેવા."

આહાર–સંશોધન

કુન્નુરમાં 'આહાર સંશોધન પ્રયોગશાળા' નામની એક સંસ્થા છે. એના સંચાલક ડૉ. એક્રોઈડ છે. તેમણે આહારના કરેલા પ્રયોગોની એક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી છે. એ પુસ્તિકામાં ડૉકટર સાહેબે મનુષ્ય પ્રાણીને કેવી જાતના ખોરાકની જરૂર છે, એનું વર્ણન કરીને આપણા હમેશના ખોરાકના પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કર્યું છે. કયા પદાર્થમાંથી આપણને કેટલી ઉષ્ણતા મળે છે, કેટલું પ્રોટીન

મળે છે,' એમા ચરબી, ક્ષાર વગેરે કેટલા પ્રમાણમા હોય છે, એનું પણ સહેલી ભાષામા બ્યાન કર્યું છે. આહારના અભ્યાસીઓએ એ પુસ્તિકા જોઇ જવા જેવી છે.

ખજુરનો આહાર

ખજુરનો પાક ખાસ કરીને અરબસ્તાન, બલુચિસ્તાન, મક્રાન, ઇરાક વગેરે દેશોમાં થાય છે. હિન્દુસ્તાનમાં સિંધમા કરાચી વગેરે ઠેકાણે થોડીઘણી ખજુર થાય છે. અત્યારે ઇરાકમા શત–અલ–અરબ નદીને કિનારે લગભગ ૧૧૦ માઇલના પ્રદેશમા ખજુરના ૧૬૦ લાખ ઝાડ છે. દુનિયાભરમાં બીજે કોઇ ઠેકાણે ખજુરનુ એટલું બધુ વાવેતર કરવામાં આવ્યું નથી. દરેક ઝાડમાંથી ૩–૪ મણ (પાકા) ખજુર થાય છે. હિન્દુસ્તાનની સરહદ ઉપર મસ્કત, મક્રાન, પાચગુર વગેરે પ્રાંતોમા નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન ખજુર છે. પૌષ્ટિકતાની દૃષ્ટિએ ખજુરનો આહાર સારામા સારો છે ને ઘણાં લોકોને એ માફક આવે છે. રોજના આહારમા ખજુરનો સમાવેશ કરવામા આવે તો એનાથી ઘણો ફાયદો થાય. ખજુરમા ગ્લુકોઝ નામની કુદરતી સાકર, પૌષ્ટિક દ્રવ્યો, સ્ટાર્ચ, વિટામીનો, ક્ષાર ને બીજા પણ ખનીજ પદાર્થો ઘણા હોય છે. શરીરમા ઉષ્ણતા ને ઉત્સાહ નિર્માણ કરવાની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો ખજુરની યોગ્યતા ઘઉના કરતાં બમણી છે ડૉ. ડ્રેન્સફીલ્ડ કહે છે કે ખજુરમા ગ્લુકોઝ સૌથી વધારે હોય છે. ગ્લુકોઝથી આપણા શરીરમાં ચેતન ને સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે સફેદ ખાંડ ખાઇએ છીએ એ બનાવટી હોય છે ને એનાથી પેટના અનેક દરદો થાય છે. દાંત પર પણ એની ખરાબ અસર થાય છે, માટે ખાંડ કરતાં ફ્રુટશર્કરા કે ગ્લુકોઝ વાપરવાથી અનેક જાતનો ફાયદો થાય છે. ખજુરના ગળપણથી દાંત બગડતા નથી. અગ્નિમાંદ્યના વિકારમા ખજુર સારામા સારી દવા છે. ખજુર ઉત્તેજક અને સારક છે. એમાં 'એ' અને 'બી' વિટામીનો હોય છે. કૅલ્શિયમ, સોડિયમ, મૅગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, સલ્ફર વગેરે પણ ખજુરમા હોય છે. ખજુરમા તાજાં ફળના ગુણધર્મો પણ ટકી રહે છે. અનેક દૃષ્ટિએ જોતા ખજુરનો આપણા રોજના આહારમા સમાવેશ કરવાને હરકત નથી.

આદર્શ આહાર–ફલાહાર

જે આહારમાંથી ભરપૂર જીવનસત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો શરીરને મળે અને આપણી માનસિક તથા શારીરિક શક્તિનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય એને આદર્શ આહાર કહી શકાય. શરીરની નિયમિતપણે વૃદ્ધિ થવા માટે કૅલ્શિયમ, પોટેશિયમ, ફૉસ્ફરસ અને લોહ જેવા ખનિજ દ્રવ્યોની અને એ. બી. સી. ડી. વિટામિનોની ઘણી જરૂર હોય છે. વળી આહારના પદાર્થો જલદી પચી જાય એવા અને ક્ષાર-

યુક્ત (આલ્કલાઈન) હોવા જોઇએ. ઘણાખરા સુપ્રસિદ્ધ ડૉક્ટરોનો મત એવો છે કે, 'હિંદુસ્તાનમાં લોકોની આયુષ્યમર્યાદા બહુજ ઓછી હોવાનું કારણ હિંદી લોકો આમ્લયુક્ત (એસીડીક) ખોરાક વધારે ખાય છે, એ છે.' એટલા માટે આદર્શ ખોરાક સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષારયુક્ત અને ૨૦ ટકા આમ્લયુક્ત હોવો જોઇએ. ચોખા, બધી જાતની દાળ, વટાણા, સાકર, ચા, કૉફી વગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ આમ્લયુક્ત ખોરાકમાં થાય છે. બધી જાતનાં ફળ ક્ષારયુક્ત હોય છે. માટે આપણા ખોરાકને સેંકડે ૮૦ ટકા જેટલો ક્ષારયુક્ત બનાવવા માટે ખોરાકમાં ફળાહારનો સમાવેશ કરવો જોઇએ. દરરોજના આહારમાં બની શકે એટલાં વધારે ફળ ખાવાં જોઇએ. વધારે ફળ ખાવાથી નુકસાન થવાને બદલે ફાયદો થાય છે. ફળ પચવામાં હલકાં હોવાથી આપણી તબિયત બગડતી નથી. બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે ખોરાક આપણે પચાવી શકીએ છીએ એટલાનોજ આપણા શરીરને ઉપયોગ થાય છે. હંમેશના ખોરાકમાંથી બહુજ થોડો ભાગ આપણે પચાવી શકીએ છીએ. બાકી રહેલો ખોરાક મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ ફળોનો ઘણોખરો ભાગ શરીરની સાથે એકરસ થઈ જાય છે ને એનાથી શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે. જુદી જુદી જાતના ફળોમાં બધાં જીવનસત્ત્વો ને ખનિજ દ્રવ્યો ઘણાં હોય છે; એટલે એ જીવનસત્ત્વોરહિતનો ખોરાક ખાવાથી જે રોગ થાય છે તે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઘણાખરાં ફળોમાં આમ્લ દ્રવ્યો હોય તોપણ શરીરમાં ગયા પછી એનું રૂપાંતર ક્ષાર દ્રવ્યમાં થાય છે, એટલે શરીર નિરોગી રહી શકે છે. લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી, અંજીર વગેરે ફળોમાં પાચક ગુણ હોવાથી અજીર્ણ કે મળાવરોધ જેવા રોગ થતા નથી. ફળો પચવામાં બહુજ હલકાં હોવાથી આંતરડાં એ સહેલાઇથી પચાવી શકે છે. આતરડાંને કામ ઓછું પડે છે. કામ ઓછું કરવું પડતું હોવાથી એ વધારે દિવસ સુધી ટકી શકે છે. એટલે ફલાહાર કરનારાં લોકો હંમેશા દીર્ઘાયુષી હોય છે.

દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે

દૂધમાં એટલા બધા મહત્ત્વના અને અસામાન્ય ગુણધર્મ છે કે દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક કહી શકાય. આપણા આહારના બધી જાતના ગુણ અને શરીરપોષક દ્રવ્યો એકલા દૂધમા હોય છે. આપણે ખાધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરીને ઘસારો ભરી કાઢવાનો છે. આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર આહાર ઉપર છે. નિસર્ગ માતાએ નિર્માણ કરેલા અનેક જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ સૌથી મોખરે આવે છે; દૂધની અંદરના માંસલ દ્રવ્યથી આપણા મગજને શરીરનું પોષણ થાય છે. એમાંના સ્નિગ્ધ ભાગ ને શર્કરા વડે આપણને ઉત્સાહ

પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા હાડકાં, દાંત ને લોહીની વૃદ્ધિ કરનારા ક્ષારો દૂધમાં હોય છે. રોગપ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો દૂધમાં છે. રોજ ખૂબ દૂધ પીનારા લોકો હમેશાં આનંદી, ઉત્સાહી ને કાર્યક્ષમ હોય છે. બધી જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ અગ્રસ્થાને આવે છે. જમવાના રોજના પદાર્થોમાં દૂધ ન હોય તો એ ખોરાક નિર્જીવ ગણાવો જોઇએ. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કંદ-મૂળ વગેરે ભલે આપણે દરરોજ ખાતાં હોઇએ, પણ એમાં જો દૂધ ન હોય તો એ બધું નકામું છે. દૂધના સેવનથી આળસ, જાડ્ય ને થાકનો નાશ થાય છે. માટે જેમને પોતાની તંદુરસ્તી બગડવા દેવી ન હોય તેમણે તાબડતોબ દુગ્ધાહારની શરૂઆત કરવા માંડવી જોઇએ.

ગાયના દૂધ ને બીજા દૂધની વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય છે. ગાયના દૂધમા ચરબી થોડી હોય તોપણ જીવનસત્ત્વો બીજા દૂધ કરતાં વધારે હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ એ સર્વગુણસંપન્ન છે. ગાયનું દૂધ ગરમ કર્યા વિના પીવાથી એની અંદરનાં જીવનસત્ત્વોનો નાશ થતો નથી. દૂધને ગરમ કર્યા વિના ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવાથી તે આખો દિવસ વાપરી શકાય છે. આવી રીતે રાખેલા દૂધમા જંતુઓની ઉત્પત્તિ થતી નથી. દૂધનું દહીં બનાવવું હોય તોપણ ગરમ કર્યા વિના ધારોષ્ણ દૂધમાંજ મેળવણ નાખવું. એનું દહીં સરસ બને છે ને છાશની મીઠાશ પણ ઓર હોય છે. અત્યારે તો ચારે તરફ ભેંમના દૂધનો ફેલાવો વધી ગયો છે, પણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોઇએ તો ગાયના દૂધ-માંજ દુગ્ધશર્કરા વધારે હોય છે. ભેંમનું દૂધ દેખાવમાં જાડું લાગતું હોય તોપણ ગાયના દૂધ જેટલાં જીવનસત્ત્વો એમાં નથી હોતા, એ આપણે સમજી લેવું જોઇએ.

કબજીયાત અટકાવો

કબજીયાત કે મળાવરોધનો નાશ માત્ર જુલાબની ફાકી કે ગોળી લેવાથી કરી શકાતો નથી. કબજીયાત થયા પછી મટાડવા કરતાં એને થવાજ દેવી નહિ એ મુદ્દો વધારે મહત્ત્વનો છે અને એ દૃષ્ટિએ આહારમાં ફેરફાર કરવાથી થયેલી કબજીયાત મટાડી શકાય છે ને ન થઈ હોય તો થતી અટકાવી શકાય છે. હમેશાં જુલાબ લીધા કરવાની ટેવ સારી નથી; એનાથી આગળ જતા રોજ ને રોજ જુલાબ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ, મિલમાં છડેલા ચોખા, તીખા તમતમતા ને તળેલા પદાર્થો, બિલકુલ કસરત કરવી નહિ વગેરે અનેક કારણોથી મળાવરોધ થાય છે. તદ્દન જંગલી ગણાતાં લોકોને મળાવરોધનું દરદ ભાગ્યેજ થાય છે. એનું કારણ એ છે કે તેમના આહારમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. બધી જાતની કાચી પાલાભાજીઓમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. એના જેટલા રેચા-

વાળા દ્રવ્યો બીજા કશામાં હોતા નથી. એ રેષાવાળા દ્રવ્યોથી પેટ જેટલું સાફ થાય છે એટલું બીજા કોઇ પણ જાતના જુલાબથી પણ થતું નથી. ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી, હાથે છડેલા ચોખા, મૂળા, કાંદા, ટામેટાં વગેરે પદાર્થોમાં પણ રેષામય દ્રવ્યો હોય છે. એટલે એનાથી પણ કબજીયાત થતી નથી. અત્યારે કેટલાયે નિસર્ગ-ઉપચારકો આપણને ફોતરાવાળા ઘઉંની રોટલી ખાવાનો ઉપદેશ કરે છે. હવે એ ફોતરાંના બિસ્કીટ પણ બજારમાં વેચાતાં મળે છે. એકલા ફોતરાં પણ વેચાય છે ને જુલાબની ગોળી કે ચૂર્ણને બદલે બે ત્રણ ચમચા ભરીને એ ફોતરાં ખાવાની સલાહ ડોકટરો પણ આપવા લાગ્યા છે. પણ એ રીત કૃત્રિમ છે, નૈસર્ગિક નથી ને એનો એટલો બધો ઉપયોગ પણ થતો નથી. જેમને કબજીયાતનો રોગ મૂળમાથીજ મટાડવો હોય તેમને આહારમાં ફેરફાર કર્યા વિના છૂટકો નથી. હાલતાંચાલતાં જુલાબ લેવાની ટેવ પણ તેમણે છોડી દેવી જોઇએ.

શાક અને પાલાભાજી

આદર્શ કે યુક્ત આહારમાં પાલાભાજીઓને પણ મહત્ત્વનું સ્થાન છે. ફળભાજી, કંદભાજી, ફૂલભાજી (કોલી ફ્લાવર વગેરે) વગેરે પ્રકારની ભાજીઓનો દરેક જણ પોતાની પસંદગી પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકે છે. શરીરનું પોષણ કરવાની દષ્ટિએ શાકભાજીને એટલું બધું મહત્ત્વ નથી. ઘણીખરી ભાજીઓમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો નથી હોતાં એમ કહી શકાય. આપણે રોટલી કે રોટલો એકલો ખાઇ શકતા નથી માટે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગરીબ માણસો દાળને બદલે શાક વાપરે છે. બટેટા, સુરણ, કાંદા, મૂળા, રીંગણા, મેથી, તાંદળજો વગેરે રોજના વપરાશની શાકભાજીઓ છે. અમુક દરદમાં અમુક જાતનું શાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે; જેમકે હરસના રોગમાં સુરણ, વાયુના રોગમાં મેથી, કબજીયાતમાં તાંદળજો વગેરે. ખનીજ ક્ષારો, લોહ ને જીવનસત્ત્વોની દૃષ્ટિએ શાકભાજી વિના આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણાય નહિ. શાકભાજીમા પાણીનો અંશ પણ ઘણો હોય છે. પાલાભાજીઓમાં રેષામય દ્રવ્યો વધારે હોય છે. શરીરને શુદ્ધ રાખવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. એટલે હમેશાં પાલાભાજી ખાનારાં લોકોને કબજીયાત ભાગ્યેજ થાય છે. એમાં ખનિજ ક્ષારો હોવાથી શરીરની આમ્લતા ઓછી થાય છે ને ક્ષાર દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે. જીવનસત્ત્વોનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. લોહી શુદ્ધ કરવાનો ને હાડકાં મજબૂત બનાવવાનો મોટો ગુણ શાકભાજીઓમાં હોય છે, એટલે એના સિવાય આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહિ.

શતાયુષી સંઘ

અમેરિકાના મિશીગન સંસ્થાનમાં હિલ્સડેલ નામના ગામ

પંદર વરસ પહેલાં પોણોસો વરસની ઉમ્મરનાં લોકોએ એક સંઘ સ્થાપન કર્યો છે. કોઈ પણ મનુષ્ય એ સંઘમા જોડાઈ શકે છે પણ ખાસ મહત્ત્વની શરત એટલી છે કે સભાસદની ઉમ્મર ઓછામા ઓછી પોણોસો વરસની હોવીજ જોઇએ. એ સંસ્થામા અત્યારે લગભગ પચાસેક સભ્યો છે. આ સંઘમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ છે. સંઘના સભાસદ થવા માટે કોઈ પણ જાતનું લવાજમ ભરવું પડતું નથી. ગમે તે સ્ત્રીપુરુષ સભાસદ થઈ શકે છે. લોકોપયોગી સમાજકાર્ય કરતાં કરતાં સો વરસ સુધી જીવવું એ સંઘનું ધ્યેય-વાકય છે.

હૃદય—એક અજબ યંત્ર

વૈજ્ઞાનિકો એવું જણાવે છે કે હૃદયનાં દરદો ૪૦ થી ૭૦ વરસની અંદર થાય છે. ૭૦ કરતા વધારે ઉમ્મરવાળા લોકોને હૃદયના દરદો થતાં નથી.

આપણા શરીરમાં હૃદય બહુજ પ્રભાવશાળી અવયવ છે. આખા શરીરને લોહી પૂરૂં પાડવાનું કામ એને કરવું પડે છે. મનુષ્યના જન્મ પહેલા પણ હૃદયનુ સ્પદન થવાની શરૂઆત થઇ ગઇ હોય છે. મનુષ્ય જીવે ત્યાસુધી હૃદયને કામ કરવું પડે છે. આપણા શરીરના બીજા અવયવોને થોડો ઘણો પણ આરામ મળે છે. જેમકે આંખો બહુ ખેંચાય કે દુખવા લાગે તો આપણે આખો બધ કરીએ છીએ. રાતે કે દિવસે આપણે સુઇ ગયા હોઇએ ત્યારે આખોને કામ કરવું પડતું નથી. પેટ, આંતરડા વગેરે પાચનક્રિયોને પણ આપણે થોડું ખાઇને કે અપવાસ કરીને થોડો ઘણો આરામ આપી શકીએ છીએ. આખા શરીરનાં સ્નાયુઓને માલીસ કરીને આરામ આપીએ છીએ. વળી આપણે ઊંઘી ગયા હોઇએ છીએ ત્યારે સ્નાયુઓને લગભગ કશુંજ કામ કરવું પડતું નથી. પણ ગરીબ બિચારા હૃદયના કાર્યની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થામાં ચોથા મહિનાથી થાય છે તે મનુષ્ય પ્રાણીના મરણ સુધી એને કદી પણ આરામ મળતો નથી. એનું કામ અખંડપણે રાત ને દિવસ ચાલ્યાજ કરે છે. માણસોએ બનાવેલુ કોઈ પણ યંત્ર આટલુ વ્યવસ્થિત ને નિયમિતપણે કામ કરી શકતું નથી. દર મિનિટે સામાન્યપણે હૃદયના ૭૫ ધબકારા થાય છે. એ હિસાબ પ્રમાણે ગણતરી કરીએ તો ૬૫ વરસની ઉમ્મરે ૧૫૩૭ અબજ ધબકારા થાય. એનાથી જે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે એને માપીએ તો એ ૪૫૦૭૭૫૦૦૦ કિલોગ્રામ મીટર (વીસ લાખ માઈલ) થાય છે.

હૃદયનાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય?

તોપણુ ઘણા માણસોનું હૃદય ગરબડ કર્યા વિના પોતાની ફરજ બજાવ્યેજ જાય છે, એ નવાઈની વાત છે. આ જમાનામાં

આપણી રહેણી કૃત્રિમ થવા લાગી છે એની અસર શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે આપણા હૃદય ઉપર પણ થાય છે. એટલે વર્તમાનપત્રોમા ઘણીવાર આપણે હૃદય બંધ (હાર્ટ ફેઇલ) થઈ જવાના સમાચાર વાચીએ છીએ. હૃદયનો રોગ કેવી રીતે થાય છે ને એ થતો અટકાવવા માટે આપણે શુ કરવુ જોઇએ એ ટૂંકામા જોઇ લઇએ

દારૂ, ધૂમ્રપાન, વધારે ખાવુ, કેફી પદાર્થોનું સેવન, કોફી, ખૂબ કસરત કરવી વગેરે હૃદયના વિકારના મુખ્ય કારણો છે. જમ્યા પછી કે વધારે મહેનત કર્યા પછી જો છાતીમા વધારે ધબકારા થવા માડે કે શ્વાસ ચડી જાય તો હૃદયને વધારે કામ પડે છે, એવુ કહેવાને હરકત નથી આગળ વાકા વળતી વખતે ચક્કર આવે એ પણ દુર્બળ હૃદયની નિશાની છે. સ્મૃતિનાશ, કોઈ પણ જાતના કામમા મન પરોવાય નહિ વગેરે માનસિક લક્ષણોનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ.

હૃદયને પણ આરામ આપો

કોઈ પણ અવયવને રોગ થાય તો એને આરામ આપવાની ખાસ જરૂર હોય છે એટલે હૃદયનો વિકાર થયા પછી તો એને આરામ આપવોજ જોઇએ પણ વિકાર થવા પહેલા પણ જો આરામ આપવામા આવે તો એનાથી દરદ થતુ અટકે છે ને નિયમિત રીતે આરામ મળવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. આપણે ઉભા રહીએ, ચાલીએ કે દોડીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. વધારે વાર ઉભા રહેવાથી પગ દુખવા આવે છે એ હૃદય પર વધારે કામ પડવાની નિશાની છે એક સરખા ઉભે પગે બેસી રહેવાથી પણ હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ઓફિસમા ખુરશી કે ગાદી તકિયા પર કલાકના કલાક સુધી બેસી રહેવાથી રક્તાભિસરણ ધીમે ધીમે ચાલતુ હોય તોપણ હૃદયને જોઇએ એટલો આરામ મળી શકતો નથી એને પરિણામે આપણને બેઠા બેઠા પણ થાક લાગે છે. ચતા પડીને સૂઈ રહેવાથી હૃદયને થોડો ઘણો આરામ મળે છે રાતે જો ઊંઘ બરાબર આવી હોય તો બીજે દિવસે સવારે આપણને સ્ફુર્તિ લાગે છે ને કામ કરવાનુ મન થાય છે, એનું કારણ ઊંઘ દરમિયાન હૃદયને ઓછુ કામ કરવુ પડે છે ને એને આરામ મળે છે એ છે શારીરિક કરતા માનસિક સ્થિતિની હૃદય ઉપર ઘણી અસર થાય છે આપણે ઉશ્કેરાઈ જઇએ છીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ચિંતા, શોક, રાગદ્વેષ વગેરેની પણ હૃદય પર ઘણી અસર થાય છે ને તે લાબા વખત સુધી ટકે છે માટે હૃદયને આરામ આપવો હોય તો માનસિક પ્રસન્નતા જાળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ શીર્ષાસન કરવાથી પણ હૃદયને આરામ મળે છે શીર્ષાસન નિયમિત પણે કરવાથી તંદુરસ્તી બહુજ સારી રીતે જળવાઈ રહે છે.

આહાર અને ઉંચાઈ

આપણી ઉંચાઇને આહારની સાથે ઘણો સંબંધ હોય છે. ઉત્તમ પરિસ્થિતિ, સુંદર હવાપાણી, ભરપૂર દૂધદહીં ને આરોગ્યકારક આહાર હોય તો મનુષ્યોની ઉંચાઇમાં વધારો થાય છે. હવાઈ બેટોમાં જન્મેલાં ચીની બાળકો ચીનમાં જન્મેલાં બાળકો કરતા વધારે ઉંચા હોય છે. ઇટાલિયન લોકોના કરતાં ઓસ્ટ્રેલિયન લોકોની ઉંચાઈ વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે એ લોકો ઇટાલિયન લોકોના કરતાં પાંચગણું દૂધ વધારે પીએ છે. ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્ય દર વરસે સરેરાશ ૧૦૨ ગેલન દૂધ કે દૂધના બનાવેલા પદાર્થોનું સેવન કરે છે ને ઇટાલીયન લોકો માત્ર ૨૨ ગેલન વાપરે છે. એ ઉપરાત ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્યના આહારમાં ઇટાલિયનના કરતાં ત્રણ ગણાં ફળ હોય છે.

સૂર્યનાં કિરણોની શક્તિ

સૂર્યના કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને એનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ હોય છે, એ વાત હવે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો વડે પુરવાર થવા લાગી છે. યુરોપ અમેરિકામાં કેટલાક નામાંકિત ડોકટરો કેટલાંયે વરસોથી સૂર્યકિરણોની માંદા માણસોના શરીર પર કેવી જાતની અસર થાય છે એ વિષે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. એમાં કોપનહેગનના ડૉ. ફ્રિન્સેન ને સ્વીત્ઝર્લેંડના ડૉ. રોલિયરના પ્રયોગો ખાસ જાણવા જેવા છે. સૂર્યકિરણોમાં અલૌકિક શક્તિ હોય છે, એ વાત તેમણે સિદ્ધ કરી છે. તીવ્ર દરદોની પેઠે જૂના દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ઘણી સારી થાય છે. પાચનેન્દ્રિયોનાં દરદો, ચામડીનાં દરદો ને મજ્જાતંતુના દરદો ઉપરાત ક્ષયરોગ જેવા કાતિલ જીવલેણ રોગ પણ માત્ર સૂર્ય-સ્નાન કરવાથી મટી ગયાના દષ્ટાંતો તેમણે આપ્યાં છે. ડૉ. રોલિયરે તો એવું પણ સપ્રમાણ પુરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ ઓપરેશન કરવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટાડી શકાય છે. એક છોકરીના કરોડરજ્જુમાં કંઇક દરદ થયું હતું ને એમાથી તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હતો. માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવીને ડૉ. રોલિયરે તેને સાજી બનાવી દીધી હતી. બીજા એક બાળકના હાડકાં સડી જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધામા પણ વિકૃતિ થઇ હતી. ડૉ. રોલિયરે તેને લેસિનમા પોતાના 'સૂર્યમંદિર' માં રાખ્યો હતો ને બીજી કોઇ પણ દવા આપવાને બદલે દરરોજ નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવતા હતા. થોડા દિવસમા તો એ છોકરાની કાયા તદ્દન પલટાઈ ગઇ. પહેલાં તેને જે લોકોએ જોયો હતો તે તેને ઓળખી પણ શકે નહિ એવો અજબ પલટો તેના શરીરમાં થઈ ગયો. કોપનહેગનના ડૉ. ફ્રિન્સેન પણ ૧૮૯૯ થી સૂર્યકિરણના પ્રયોગો કરી રહ્યા છે, તેમની પ્રયોગશાળામાં

અનેક જાતના રોગના જુદા જુદા દરદીઓ સારાં થઇ ગયાં છે. ડૉ. ફિન્સેનની વિચારણા એવી છે કે બાળકોનો સંપૂર્ણ ને સર્વાંગી વિકાસ થવા માટે સૂર્યકિરણોની ઘણી જરૂર છે. સામાન્ય પ્રજાને પણ તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિબંધક શક્તિની દષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ઘણાં ઉપયોગી છે. વળી જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્યકિરણો સીધાં પડે છે તે શાકભાજી ને ખોરાકમાં વિટામીનો વધારે હોય છે. એ ખાવાથી અનેક જાતનાં દરદો થતાં અટકાવી શકાય છે. જે લોકો હંમેશાં સૂર્યકિરણોમાં હરેફરે છે ને કામ કરે છે તેમની તબિયત સારી રહે છે. બીજી ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે કૃત્રિમ સૂર્યકિરણોના કરતાં નૈસર્ગિક સૂર્યકિરણોની વધારે અસર થાય છે અને નૈસર્ગિક સૂર્યસ્નાન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

દંતરોગનાં કારણો

હિંદુસ્તાનના કરતાં યુરોપનાં લોકોમાં અને યુરોપના કરતાં અમેરિકામાં દંતરોગનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. એનું કારણ એ લોકો ખાંડની ટીકડીઓ ને ગોળીઓ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ચ્યુઇંગ ગમ વગેરે હંમેશાં મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે છે, એ છે. અમેરિકામાં તો તદ્દન નાના બાળકોનાં દાંત પણ સડી ગયેલા હોય છે. કુદરતી દાંત સડી જાય એટલે કઢાવી નાખવા પડે છે ને એને બદલે બનાવટી દાતનાં ચોકઠાં વાપરવા પડે છે. અમેરિકામાં, દુનિયાના બીજા કોઇ પણ દેશના કરતાં બનાવટી દાંતનાં ચોકઠાં વધારે વપરાય છે. દાંતના રોગોથી એ લોકો વધારે પીડાતાં હોવાથી ઠેકઠેકાણે દંતવૈદ્યોનાં દવાખાનાં નજરે પડે છે. આજસુધી એવી માન્યતા હતી કે વધારે ખાંડ કે સાકર ખાવાથી દાંત સડી જાય છે, પણ વિટામીનોના અભાવથી પણ દંતરોગ થયા છે એવું હવે સિદ્ધ થયું છે. આપણા ખોરાકમાં જો વિટામીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આપણાં હાડકાં અને દાંત મજબૂત બનતાં નથી. બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલે થોડા દિવસ પહેલાંજ પ્રકટ કર્યું છે કે મિલમાં છડેલા ચોખા ખાવાથી દાંતને સૌથી વધારે નુકસાન થાય છે. સંચામાં દળેલા ઘઉંની રોટલીથી પણ દંતરોગ થાય છે. માટે દાંતનું રક્ષણ કરવું હોય તો મિલમાં છડેલા ચોખા ને સંચામાં દળેલો લોટ ખાવાનું છોડી દેવું જોઇએ.

ટમેટાં અને નારંગી

વનસ્પતિશાસ્ત્રની દષ્ટિએ ટમેટાં ફળશાક ગણાય. ટમેટાંનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરિકામાં આવેલા એન્ડિઝ પર્વતોમાં છે. દક્ષિણ અમેરિકામાંથી ઉત્તર અમેરિકામાં અને ત્યાંથી યુરોપમાં થઇને ટમેટાં આપણા દેશમાં પણ આવી પહોંચ્યાં છે. ઇ. સ. ૧૮૦૦ પહેલાં ટમેટાં ખાવા લાયક ફળ છે, એ વાત લોકો જાણતાં ન હતાં પણ

ત્યાર પછી દિવસે દિવસે એનું મહત્ત્વ વધતું ગયું છે. અત્યારે એ સસ્તામાં સસ્તી ચીજ હોવા ઉપરાંત એમાં સૌથી વધારે વિટામીન હોવાથી ગરીબોને પણ આશીર્વાદ સમા થઈ પડયા છે. પ્રયોગો ઉપરથી એવું પૂરવાર થયુ છે કે નાગપુરના નારંગી કરતાં ટમેટામા 'એ' વિટામીન દસગણું વધારે હોય છે. નારંગીમાં 'ક' વિટામીન વધારે હોય છે, ટમેટાના કરતા બમણું હોય છે. પણ નારંગીના કરતાં ટમેટા વધારે ખાવાથી એનો બદલો વાળી શકાય છે. ડૉ. જી. ગ્રીન્ઝ ટમેટાં વિષે લખે છે કે, "ટમેટામા અમુક જાતના ઉત્તમ ક્ષાર પદાર્થો છે. ટમેટામા નારંગીના જેવા ઘણા ગુણધર્મ હોવાથી તે 'ગરીબોની નારંગી' કહેવાય છે ને તે અનેક રીતે યોગ્ય પણ છે. ટમેટા તદ્દન તાજાં ને લાલ રંગના ખાવા જોઇએ. દુનિયાના કોઇ પણ પ્રદેશમા ગમે તેવી જમીનમા ટમેટા વાવી શકાય છે. એટલે દરેક જણાએ પોતાના ફળિયામા કે ઘરની પાછળના વાડામા ટમેટા વાવવા જોઇએ. ખાતર નાખીને તૈયાર કરેલી રેતાળ જમીન ટમેટાંને ઘણી માફક આવે છે. ઝાડ ઉપરથી તોડેલાં તાજા ટમેટાં ખાવા જોઇએ. ટમેટાને રાંધ્યા વિના, કાચા ને કાચા ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે."

ખોરાકના પ્રયોગો

શીખ અને મદ્રાસી લોકોનો આપણે વિચાર કરીએ તો શીખ લોકો ઉંચા અને મજબૂત બાંધાના હોય છે. મદ્રાસી લોકો પાતળા અને ઠીંગણાં હોય છે. સર રોબર્ટ મૅક કેરિસને એનું કારણ ખોરાક છે, એ શોધી કાઢયું ને પછી તેમણે ખોરાકના પ્રયોગો કરવા માંડયા. એ બંને લોકો કેવી જાતનો ખોરાક લે છે, એની માહિતી તેમણે મેળવી. શીખ લોકો દૂધ, દહી, રોટલી, બટાટા, માસ અને શાકભાજી ખાય છે. મદ્રાસી લોકો ભાત, આમલી, મસાલો અને સૂકી મચ્છી ખાય છે. એટલે તેમના શરીર તેમના આહારના જેવા બને છે.

સર મૅક કેરિસને એકજ સફેદ ઉંદર-ઉંદરડીનાં બાર બચ્ચા પ્રયોગ કરવા માટે લીધા. એક પાંજરામા જાડા ને ખરબચડા વાળ અને મોટી મૂછોવાળો એક ઉંદર હતો. એ પાંજરામા દોડધામ કર્યા કરતો હતો. તેને ખાવા માટે પાઉ, મુરબ્બો, ઉકાળેલું માસ, મચ્છી, શાક ને ચા દેતા હતા. એ ખોરાક અગ્રેજ લોકોનો છે. એટલે એ ઉંદરનો જુસ્સો માતો ન હતો. બીજા પાંજરામા પણ એક ઉંદર હતો. તેને શીખ-પઠાણ લોકોના જેવો ખોરાક આપવામા આવતો હતો. એ જાડો હતો, પણ તેના વાળ સુંવાળા હતા, એનો સ્વભાવ શાંત હતો. ત્રીજા પાંજરામાં મદ્રાસી ખોરાક પર ઉછરેલા ઉંદર હતા. એ બહુ નાના હતા. ચોથા પાંજરામા ફ્રેન્ચ ખોરાકવાળા, પાંચમા પાંજરામાં જપાની ખોરાકવાળા હતા. જપાની ખોરાકમા મીઠું ને વિટામીનો બહુ થોડા હોય

છે. આવી રીતે એકજ માબાપ ઉંદરોનાં બચ્ચાં પર જુદી જુદી જાતની પ્રજાઓના ખોરાકની અસર કેવી થાય છે, એ જોવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એના ઉપરથી નીચેની બાબતો જણાઈ આવી છેઃ-

'મદ્રાસી ખોરાક એટલે કે મસાલો, ભાત ને આમલી ખાનારાં લોકોને પેટમાં ને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે ને ગુમડાં થાય છે. ત્રાવણ-કોરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ-પિષ્ટમય પદાર્થો ખૂબ ખાવામાં આવે છે, એટલે એ વિભાગનાં લોકોને આંતરડામાં ચાંદાં ઘણાં પડે છે. મદ્રાસી ખોરાક ખાનારા ઉંદરોને આંતરડાંમાં તરત ચાંદાં પડવા લાગ્યાં; પણ ખોરાક બદલાવ્યો એટલે ચાંદાં મટી ગયાં. જપાની ખોરાકની પણ એવીજ અસર થાય છે. ૧૮૦ દિવસ પછી એ ગુમડાંનું રૂપાંતર કેન્સરમાં થાય છે ને દરદી મરણ પામે છે; પણ પહેલાં જો ખોરાક બદલવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી કેટલી બધી અસર થાય છે, એ આ ઉપરથી જણાઇ આવશે.

સિંધી ખોરાકથી મૂત્રાશયમા પથરી થાય છે. ઉંદરોને સિંધી ખોરાક આપવામા આવ્યો એટલે અડધા ઉંદરોને પથરી થઈ. સિંધી લોકોમાં પથરીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પણ એ ખોરાકની સાથે એક એક ચમચો દૂધ આપવા માંડયું એટલે પથરી ઓછી થવા લાગી. એ ઉપરથી એવું ઠરાવવામાં આવ્યું કે, સિંધી ખોરાકમાં દૂધનો ઉમેરો કરવાથી પથરી નહિ થાય.

અમેરિકન લોકો દૂધ ઘણું વાપરે છે, એટલે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બહુ થોડું છે. મહાયુદ્ધ ચાલતું હતું ત્યારે જર્મની ને ઓસ્ટ્રિયામાં દૂધ ઓછું મળતું હતું, એટલે એ વખતે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું, પણ લડાઇ પૂરી થઇ ગયા પછી દૂધ વધારે મળવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. આ ઉપરથી દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગની ધાસ્તિ ઓછી થાય છે એવું લાગે છે.

માત્ર કુક્કરનું માંસ ને ખોડ ખાનારા દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકોને પેલાગ્રા નામનો રોગ થાય છે, પણ એ ખોરાકમાં જો શાકભાજીનો ઉમેરો કરવામાં આવે તો રોગ મટી જાય છે.'

આ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે જીવનમાં આહારનું મહત્ત્વ કેટલું બધું છે. દૂધ, શાકભાજી ફળ વગેરેનો આહારમાં નિયમિતપણે ઉપયોગ કરવાથી ઘણાં દરદો ઓછાં થઇ જાય છે, એમાં શક નથી.

યુરોપ-અમેરિકાની મહાન વ્યક્તિઓ

યુરોપ અને અમેરિકામાં મહાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, એને લગતી નીચેની માહિતી એસ. એચ. કાસ્ટીન નામના ખાતમીદારે જાતે તેમની મુલાકાતો

લક્ષને પ્રગટ કરી છે. એ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે તેમનામાંના ધંધાખરા લેકો કુદરતી આહારનો પુરસ્કાર કરે છે. તેઓ ફળ, દૂધ ને શાકભાજીને આહારમાં મહત્ત્વનું સ્થાન આપે છે. ધૂમ્રપાન ને મદ્ય-માંસનો તેમણે તદ્દન ત્યાગ કર્યો છે. તરવા, દોડવા ને ટેકરી પર ચડવા જેવી તદ્દન નૈસર્ગિક કસરતો સિવાય બીજી કોઈ પણ જાતની કૃત્રિમ કસરતો તેઓ કરતાં નથી.

હેર હિટલરઃ—તદ્દન શાકાહારી છે. તેને ગાજર ને કોબી બહુ ભાવે છે. ધૂમ્રપાન બિલકુલ કરતો નથી. ગયા વખતે ચૂંટણીની ધમાલમાં તેણે શાકાહારનો પ્રયોગ કર્યો હતો. એનાથી તેને ખૂબ ફાયદો થયો એટલે તે હજી પણ ધાન્યાહારી ખોરાકજ લે છે. દારૂ પીવાનું તેણે તદ્દન બંધ કર્યું છે.

પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટઃ—મુસોલિનીની પેઠે રૂઝવેલ્ટને પણ તરવાનો ઘણો શોખ છે ને દરરોજ નિયમિતપણે તરે છે. એમનો સ્વભાવ ઘણો વિનોદી છે. હમેશા આનંદમાં રહેવાથી મારી તબિયત સારી રહે છે, એવી તેમની વિચારણા છે.

બર્નાર્ડ શોઃ—દરરોજ સવારે ઊઠીને તરત તરવાની કસરત કર્યા પછી તે સૂર્ય-સ્નાન કરે છે. ફળ ને શાકભાજી સિવાય તે બીજું કાંઇ પણ ખાતા નથી. મદ્ય, માંસ ને ધૂમ્રપાનનો તેમણે પૂરેપૂરો ત્યાગ કર્યો છે. ચાલવાની કસરત તે સૌથી વધારે પસંદ કરે છે.

માર્લિન ડીટ્રીચ (મશહૂર નટી):—આ જર્મન નટીની તંદુરસ્તી બહુજ સરસ છે. મોટે ભાગે એ ફળ ખાઇનેજ રહે છે. શાકભાજીનો પણ તે ઘણીવાર ઉપયોગ કરે છે. એ રોજ સવારમાં મોસંબીનો રસ લે છે. બપોરે ખાતી વખતે છાશ પીએ છે. આવા કુદરતી આહારને લીધેજ પોતાનું સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે ને પોતે સહેલાઇથી કામ કરી શકે છે એવું તે માને છે.

સર હેરી લેડર (નામાંકિત ગ્રંથકાર):—સવારે ઉઠયા પછી ચા કે કોફી પીવાને બદલે બે પ્યાલા ઠંડુ પાણી પીએ છે. ત્યારબાદ થોડી વાર પછી લીંબુ ને મોસંબીનો રસ પીએ છે. તેમને કોબી સૌથી વધારે ભાવે છે. તે સંપૂર્ણ ધાન્યાહારી છે.

તંદુરસ્તીનાં દુશ્મનો

વાંદા, માખીઓ ને માંકડ એ માનવજાતીની તંદુરસ્તીના સૌથી મહાન દુશ્મનો છે. એ ત્રણની વાસ એટલી બધી ગંદી આવે છે કે તે આપણને કરડે નહિ તોપણ આપણને એનાથી ત્રાસ થાય છે. કોલેરા ને ઝેરી તાવનો ફેલાવો માખીઓજ કરે છે. માખીઓ હમેશાં

ખોરાક પર બેસતી હોવાથી રોગનો ફેલાવો જોતજોતામાં થાય છે. ચોખ્ખાઇ ને તંદુરસ્તીની દષ્ટિએ જોઇએ તો માંકડના જેટલાં ગંદા જીવડાં બીજા કોઇ પણ નથી. માનવજાતિની નિદ્રાનું હરણ કરવા ઉપરાંત માંકડ આપણા આરોગ્યનો પણ નાશ કરે છે. અમેરિકાની ફેડરલ સરકારે માંકડની વિરુદ્ધ જાહેર લડત પોકારી છે. આપણે આપણાં ઘર ગમે એટલાં ચોખ્ખાં રાખીએ તોપણ માંકડ થયા વિના રહેતા નથી. એ કયાંયથી પણ અંદર ઘૂસી જાય છે. જે ઘરમાં વધારે માણસો રહેતાં હોય છે ત્યાં હમેશાં માંકડ થાય છે. માંકડ દિવસના કરતાં રાતેજ વધારે ત્રાસ આપે છે. માંકડના જીવનનો આધાર માણસોના લોહી ઉપર હોવાથી જંગલમાં કે જ્યાં માણસો રહેતાં ન હોય ત્યાં માંકડ થતા નથી કે જીવી શકતા નથી. માંકડને માણસનું લોહી ન મળે તો તે આખું વરસ ઉપવાસ કરે છે, પણ બીજા કશાને મોં લગાડતા નથી. માણસનું લોહી પીધા વિના માંકડ વધારેમાં વધારે એક વરસ સુધી જીવી શકે છે. માકડની માદા એક વખતે લગભગ ૨૦૦ ઇંડા મૂકતી હોવાથી એની પેદાશ બહુ ઝડપથી થાય છે. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં માકડનો ત્રાસ વધારે થાય છે. મત્કુણ-સંહાર કરવા માટે આજ સુધીમાં અનેક જાતની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પણ એકે દવા રામબાણ નીવડી નથી. ઘાસલેટ તેલ છાંટવાથી માકડ મરી જાય છે, માટે બની શકે તો એનોજ વધારે ઉપયોગ કરવો.

કોબી, મૂળા, ભાજીપાલો, ગાજર, મોસંબી, લસણ, કાકડી, છાશ, કાંદા અને કોબી ફ્લાવર.

લોહીનું દબાણ

લોહીનું દબાણ વધી જાય તો કાંઇ ગભરાવાની જરૂર નથી. કેમકે લોહીનું દબાણ એ કાંઇ કદી પણ સારો ન થઇ શકે એવો મહાન રોગ નથી. તાવ, માથું દુખવુ, ઊંઘ ન આવવી વગેરેના જેવું એ પણ એક બાહ્ય લક્ષણ છે. શરીરમા ક્યાંક બગાડ થયો છે, શરીરમા ક્યાંક રોગ થયો છે, એટલુજ એના ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ એ કાંઈ અસાધ્ય દરદ નથી આહારમા યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી લોહીનું વધેલુ દબાણ ઘટી જાય છે. વળી આ રોગ ચાળીસ વરસની ઉમ્મર પહેલાં બનતા સુધી થતો નથી અમુક એક કારણને લીધેજ લોહીનુ દબાણ વધે છે એવુ પણ નથી. એના અનેક કારણો હોય છે. કેટલાક દાક્તરોની વિચારણા એવી છે કે આ રોગ ઘણીવાર આનુવંશિક હોય છે. અમેરિકાની નિશાળોમા વિદ્યાર્થીઓની વૈદકીય તપાસ કરવાથી તેમનામા આ રોગના પૂર્વ-ચિહ્નો માલૂમ પડ્યા હતા. મનના ઉપર ભાવનાઓનો વધારે બોજો પડે એ પણ આ વિકારનુ એક મહત્ત્વનું કારણ છે. હમેશા ફિકર કે ચિંતા કર્યા કરવાથી પણ લોહીનુ દબાણ વધી જાય છે.

લોહીના વધેલા દબાણનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે રક્તવાહિનીઓ આકુંચિત થાય છે. રક્તવાહિનીઓનો સંકોચ થાય એટલે શરીરમા લોહી પૂરું પાડવા માટે હૃદયને વધારે કામ કરવુ પડે છે હૃદયને વધારે જોરથી લોહી ફેંકવુ પડે છે એનેજ લોહીનુ વધી ગયેલુ દબાણ કહે છે. રક્તવાહિનીઓ જેમ જેમ વધારે સંકોચ પામતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનુ દબાણ વધતુ જાય છે. સામાન્યપણે નિરોગી માણસના લોહીના દબાણનુ પ્રમાણ ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. એ પ્રમાણ ૧૪૦ કરતા વધારે થાય તો એનો અર્થ એવો છે કે લોહીનું દબાણ વધી ગયું છે. જુદા જુદા માણસોમા લોહીના દબાણમા થોડો ઘણો ફેર હોય છે. બધા માણસોનુ લોહીનું દબાણ એકસરખું નથી હોતું. આપણી ઉમ્મર જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ પણ જો વધતુ જાય તો તેની ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી.

લોહીનું દબાણ વધતું કેવી રીતે અટકાવી શકાય?

લોહીનું દબાણ વધવા લાગ્યું છે એનો અનુભવ લગભગ ૪૫ વરસની ઉમર પછી થવા લાગે છે. એ પહેલાં એનુ અસ્તિત્વ પણ હોતુ નથી એમ કહેવાને હરકત નથી. અમેરિકન ડોક્ટરોનો એવો અનુભવ છે કે ચાળીસ વરસની ઉમર પછી સેંકડે દસ માણસોના લોહીનું

દબાણ વધી ગયેલું હોય છે. પચાસ વરસની અંદર મરણ પામેલા લોકોના મરણનાં કારણોનો વિચાર કરીએ તો એમા સેંકડે ૧૩ લોકો લોહીનું દબાણ વધી જવાથી મરણ પામેલા હોય છે.

અયોગ્ય આહાર, ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે હાનિકારક વ્યસનોને લીધે પણ લોહીનું દબાણ વધે છે. એક ડોક્ટર પોતાનો અનુભવ જણાવતાં એમ કહે છે કે લોહીનુ દબાણ વધવાના જે અનેક કારણો છે તેમાં પહેલું ને સૌથી મહત્ત્વનું કારણ અયોગ્ય આહાર છે. દરદી જ્યાં સુધી એના રોજના ખોરાકમાં ફેરફાર નથી કરતો ત્યાંસુધી તે સારો થતો નથી. ગળ્યો ને ભારે ખોરાક લેવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. માટે જેને પોતાનું લોહીનું દબાણ ઓછું કરવું હોય તેમણે ગળ્યા ને ભારે પદાર્થો ખાવાનુ છોડી દેવું જોઇએ. એ ઉપરાંત દરેક બાબતની ફિકર કરવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઇએ. મનને હમેશા શાંત ને સુપ્રસન્ન રાખવાથી શરીરના પર એની ઘણી સારી અસર થાય છે. નાના સૂના કારણો પરથી ગુસ્સે થઈ જવાનું પણ છોડી દેવુ જોઇએ.

દુનિયામાંથી રોગનો નાશ થશે કે નહિ?

વૈદક શાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનની અત્યારે ગમે એટલી પ્રગતિ થઇ રહી હોય, દરદોને લગતુ આપણુ જ્ઞાન ગમે એટલું વધતું જતું હોય, નવી દવાઓ રોજ બ રોજ શોધી કાઢવામાં આવતી હોય તોપણ એ બધાંને લીધે નથી દરદોનુ પ્રમાણ ઓછું થયું કે નથી માણસોની મૃત્યુ સંખ્યા ઓછી થઇ ડોક્ટરો, શસ્ત્રવૈદ્યો ને વૈદકશાસ્ત્રની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ રોગોની સંખ્યા અને ફેલાવો પણ વધતા જાય છે. ગઇ પેઢીના લોકો કરતાં ચાલુ પેઢીની પ્રજા વધારે દીર્ઘાયુષી, તંદુરસ્ત ને સશક્ત હશે એવું આપણને લાગે છે; પણ ખરેખરા આકડા લઇને જો એનો વિચાર કરીએ તો આપણી ભ્રમણા ભાંગી પડે છે. દુનિયાની અત્યારની લોકસંખ્યા જો લગભગ ૧,૭૫,૦૦૦૦,૦૦૦ એક અબજ પચોતેર કરોડ છે એવુ માની લઇએ તો એમાથી સાત કરોડ લોકો હમેશાં માદા હોય છે, એવું અમેરિકન આરોગ્ય-ખાતાએ આકડાવાર જાહેર કર્યું છે. દુનિયાની લોકસંખ્યામાથી દર વરસે લગભગ સાડાત્રણ કરોડ લોક મરણ પામે છે. એટલે કે દરરોજ એક લાખ, દર કલાકે ચાર હજાર, ને દર મિનિટે ૬૭ લોકો મરણ પામે છે. ગયા મહાયુદ્ધમાં યુરોપમા જેટલાં લોકો મરણ પામ્યા એટલાજ લોકો યુરોપમાં દર વરસે મરણ પામે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામા તો લગભગ ૩/૪ લોકો હોસ્પિટલમાંજ પડયા રહે છે, અમેરિકામાં પણ ૪૫ લાખ લોકો માંદા હોય છે. અમેરિકાની મૃત્યુ સખ્યા દર વરસે ૧૫ લાખની છે.

અત્યારે દરદોનુ પૃથક્કરણ કરીએ તો કોલેરા, ટાઇફોઇડ, માતા,

મહારોગ, મેલેરિયા ને ક્ષયરોગથી થતાં મરણોની સંખ્યા ઓછી થઇ છે; તોપણ હૃદયનાં દરદો, મધુમેહ, કેન્સર, અર્ધાંગ વાયુ વગેરે રોગોનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યુ છે.

શરાબ, ચા, કોફી, તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એને પરિણામે ગાંડપણ, ભ્રમ માનસિક દરદોનુ પ્રમાણ એટલું બધુ વધી ગયું છે કે ગયા બસો વરસમા જેટલા લોકો ગાંડા નહિ થયા હોય એટલા અત્યારે થાય છે.

બટેટાંનો ઉપયોગ

બટેટામા સ્ટાર્ચ ઘણો વધારે હોવાથી એ પચવામા ભારે છે, એવું આપણે સામાન્યપણે માનીએ છીએ પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે બટાટાનો સ્ટાર્ચ બહુજ સહેલાઇથી પચી જાય છે. સ્ટાર્ચ ઉપરાંત બટેટામાં ખનિજ ક્ષારો પણ ઘણા હોય છે. સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે પિષ્ટમય પદાર્થો (સ્ટાર્ચ)ની ઘણી જરૂર પડે છે. જે લોકોની પાચનેન્દ્રિયો દુર્બળ હોય છે તેઓ બીજા પદાર્થોની અંદરનો સ્ટાર્ચ પચાવી શકતાં નથી, પણ બટેટા તેમને સહેલાઇથી પચી જાય છે. કેળાની પેઠે એ સ્ટાર્ચ પણ લોહીમાં ઘણીજ સહેલાઇથી ભળી જાય છે. બટેટામા લગભગ એક પચમાશ સ્ટાર્ચ ને સેકડે ૨૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન હોય છે. એના પ્રમાણમા ચરબી બહુ ઓછી હોય છે. એમા 'સી' વિટામીન પણ હોય છે. બટેટાનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં પોણો ભાગ પાણી હોય છે. બાકીના પા ભાગમાં લોહ, આયોડિન, સોડિયમ વગેરે ખનિજ પદાર્થો હોય છે. બટેટાં બાફીને છાલ સાથે ખાવાથીજ ફાયદો થાય છે. બટેટાનુ ઉકાળેલું પાણી પણ વાપરવું જોઇએ. રોજના આહારમાં બટેટાનું મહત્ત્વ તદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ઘણું છે.

બટેટા બહુજ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. આયર્લૅંડમા તો ઘણાખરા ખેડૂતો બટેટાં ઉપરજ જીવે છે. બટેટાનો બીજી રીતે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આખો આવી હોય તો બાફેના ગરમ બટેટાની પોટીસ આંખો પર બાંધવાથી આરામ થાય છે ગુમડા, ખસ વગેરેના ફોલ્લા ઉપર બાફેલા બટેટાંની પોટીસ બાધવાથી તે જલદી રૂઝાઇ જાય છે, એવો અનુભવ છે.

("ચિત્રમય જગત"માસિકના કેટલાક અંકોમાથી સંકલિત)



૪૧—नियमित भोजन

(લેખકઃ—વૈદ્ય કરુણાશંકર જગજીવન પાઠક)

ભોજન સંબધી અજ્ઞાનતાથી અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને બંધકોશ અથવા કબજીઆત થાય છે. સર્વ કોઇ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડોકટર કે વૈદ્યની પાસે જઇએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ ?

, દસ્ત સાફ આવનો હોય તો રોગ કયાથી થાય ! પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રોગની દવા આપે છે તેના સાથે દસ્તની દવા મેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જો રોગ વધારે થાય છે, તો તેને મારી હઠાવવો વૈદ્ય કે ડોકટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કોઇપણ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજીયાત રહેવાથી આતરડા બરાબર કામ કરતા નથી અને આંતરડા બરાબર કામ કરતા નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી. તેનાથી લોહી અને વીર્ય સારૂ થતું નથી. લોહીમા બગાડ થવાથી ફોલ્લા, ખસ વગેરે દર્દ, પાસળીમા શૂળ થવું, હાડકામાં પીડા થવી, ક્ષયરોગ વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે, પરંતુ માણસ અજ્ઞાનતાને લીધે તે તરફ કંઇ પણ ધ્યાન આપતો નથી અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઇ દુઃખ ભોગવે છે.

કબજીઆત એ બહુ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરઘડીએ બચવાનું ધ્યાનમા રાખવુ જોઇએ. આપણા દેશમાં કોઈ પણ ઘર આ રોગ વિનાનુ રહ્યુ નથી. દરેક ઘેર કોઇ ને કોઇ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય છજ, તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતા તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઇએ.

સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ વ્યસનો તરફ મન જવું વગેરે અનેક પીડાઓ થાય છે, પણ માણસ જાણતો નથી કે આનું કારણ શું છે.

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસા ઉપર કબજીયાતની ખરાબ અસર થાય છે. વીર્યમા પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ સ્વપ્નદોષ, હેરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમા મળી આખા શરીરમા ફેલાઇને શરીરને રોગી બનાવે છે. આ રીતે કબજીઆતથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે, પરંતુ જ્યા સુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપૂરો જામી જતો નથી, ત્યા સુધી લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે તેની પરવા પણ કરતા નથી, તેથી દસ્ત હમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનુ છે. હમેશાં બરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઇએ, કેમકે—

ભોજનના અજ્ઞાનથીજ કબજીયાત થાય છે. જરૂર કરતા વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. ભૂખ્યા રહેવા જેટલું બહુજ ઓછુ ભોજન પણ કરો નહિ. જરૂર કરતા વધારે વસ્તુઓ કદી ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બળવાન થવા માટે ભૂલેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાના ઘણાખરા કબજીઆત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે, પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી, કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભરાવાથી તે પોતાનુ કામ બરાબર કરી શકતું નથી, તેથી પાચક રસ ઓછો થવાથી તેમજ પચવામાં વાર થવાથી મળ સૂકાઇને આંતરડામા જામી જાય છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે, તેથી દસ્ત સાફ નહિ ઉતરતાં તે સુકાયેલો મળ આતરડામાં એકઠો થઇ, તેમને કમજોર બનાવે છે. આ રીતે કબજીઆતમાંથી વધીને બીજા રોગો પેદા થાય છે.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી અથવા શરીરના પોષણ પૂરતા ખોરાક કરતા ઓછો લેવાથી પણ શરીરના યત્રો તેમનુ કામ સારી રીતે નથી કરતાં, તેથી પણ મળ સુકાઇને એજ દશા થાય છે. જરૂર વિનાના પુષ્ટિકારક ખોરાકો લેવાથી પણ આંતરડા તે પચાવવાને અશક્ત થાય છે અને તેથી કબજીઆત થાય છે,

કુદરતે શરીરને નિરોગી રાખી પોષણ કરનારા પદાર્થો સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે તેવાજ પાચન કરનારા તત્ત્વોની યોજના કરેલી છે.

ઘઉં અને તેની ઉપરના છોડાં—સર્વ કોઈ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેંદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાંથી બનાવેલી ચીજોને પચવામાં લાગશે. માંદાં માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંના ફાડીઆજ ખવરાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેદો પચવામાં વધારે ભારે છે તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કોઇ પણ પદાર્થ અને તેનો કોઇ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી તેથી બને ત્યાંસુધી કબજીઆત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઇએ.

કોઇ કહેશે કે સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખવાય? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનુ સેવન કરે તો કાંઇ નુકસાન નથી, પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે, તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું પણ આ એકજ કારણ છે.

વીર્યની નબળાઇથી તેમજ વધારે વિષય-સેવનથી પણ પાચનશક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજીયાત અને અજીર્ણ થાય છે, તેથી ઉપર લખેલી કબજીયાત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઇએ.

કબજીયાત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજીયાત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઇએ. બને ત્યાં સુધી સાદું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઇએ. શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હંમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઇએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઈ ભૂખ્યા રહેવાથી કબજીયાત થઇ હોય તો આંતરડામાં એકદમ પચી શકે તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે—ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઇએ. નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી હોઇને સંકોચાઇ જાય છે અને ભૂખથી વાયુ કુપિત થઈને આંતરડાંના મળને સૂકવી દે છે, તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઇને સુકાયેલા મળને કાઢી નાંખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજીઆત થઇ હોય તો ઘઉંના ફાડીયા, છોડા સાથે મગની દાળ, ચોળાફળી, પાલખ,

બથવા (ચીલ), મેથી વગેરેનુ શાક લીલુ અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઇએ.

તેને માટે વિષયનો ત્યાગ કરીને વિષય-વિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પુષ્ટિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઇએ. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમા રાખવું જોઇએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનુ સેવન કરે છે, તેઓ પહેલા તો એટલા બધા વિષયાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળપાછળની કાંઇ ખબરજ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઇ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ તેઓ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાલચમાં ફસાઇને તે અજ્ઞાનીઓ શરીરમા હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની જાહેર ઔષધીઓનું સેવન કરીને વધારે નુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારા વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે વળી યાદ રાખવું જોઇએ કે બળદાયક દવાઓ માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમા બળ પેદા કરવુ જોઇએ અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરે છે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો (ખોરાક) જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પુષ્ટ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઇએ.

જરૂરી સૂચના—કબજીયાત થતા લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે મહિને બે જુલાબ લીધા કરે છે, આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારંવાર જુલાબ લેવાથી કબજીયાત વધારે થાય છે અને આંતરડામા દિનપ્રતિદિન નિર્બળતા આવે છે. કોઈ કોઈ તો દસ્ત સાફ લાવવાની દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનુ કંઇ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુલાબની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મળને કાઢી નાખે છે, પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ નુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુલાબ લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્બળ થઈ જાય છે, તથા તેને લીધે આગળ જતા અનેક રોગ શરીરમા ઘર ઘાલીને બેસે છે અને શરીર છૂટે છે ત્યારેજ તેમનો નાશ થાય છે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૨–તંદુરસ્તીના ટુચકા

ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણાં માણસોને ગુમડાં થાય છે અને તેથી અકળાઇ ઘણા માણસો તેને ચોળી નાખીને નાબૂદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેથી ઘણી વખત તે વકરી પડે છે અને તેને પરિણામે લાંબી પીડા ભોગવવી પડે છે. એથી ઉલટું શેક કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે અને ગુમડાં કે ચાંદાં ઉપર એકાદ કલાક સુધી ગરમ પાણીનાં પોતાં મૂકયા કરવાથી તો તેનું દુઃખ ઓછું થવા ઉપરાંત તેને નાબૂદ કરવામાં પણ બહુ સારી મદદ મળે છે.

* * * *

યુરોપમાં ખાસ કરીને બાળકોને થતા ઝાડાનાં દર્દોમાં રાહત આપવા માટે ડોકટરો કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે. હિંદમાં ઠેક-ઠેકાણે પેદા થતા આ સામાન્ય ફળમાં ઉચ્ચ કોટીનાં પોષક તત્ત્વો છે અને ખાસ કરીને જર્મન ડોકટરો તો તેને બહુજ મહત્ત્વની વસ્તુ લેખે છે. અમેરિકામાં પણ સારા સારા ડોકટરો ટાઇફોઈડ, મરડો, અતીસાર વગેરે દરદોમાં કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઘણો ફાયદો થતો જણાય છે.

* * * *

યોગ્ય પ્રમાણમાં અને વિવેકપુરઃસર સોડા–બાઇ–કાર્બનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં શકિતનો વધારો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે ખાસ શારીરિક શ્રમ પડે એવું કામ કરવાનું હોય ત્યારે તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. દ્રાક્ષ, નારંગી અને લીંબુમાં પણ આજ જાતનો ગુણ છે પરંતુ સોડા–બાઈ–કાર્બની તે કોઇ બરોબરી કરી શકે એમ નથી.

* * * *

શરીરમાં વધારે પડતો મેદ જમા થવાથી મધુ–પ્રમેહના દર્દને ઉત્તેજન મળતું હોઇ ખાસ કરીને મોટી ઉમ્મરનાં માણસોએ તે સામે ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઇએ. મધુપ્રમેહનો રોગ વંશપરંપરા ઉતરતો હોઇ જેમના વડીલોને આ રોગ થયો હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી અને આ રોગવાળાં સ્ત્રી–પુરૂષોએ આપસઆપસમાં લગ્ન કરવાં નહિ કે બહુ સંબંધ પણ રાખવો નહિ.

(૨૭ મી જૂન ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

.४३–आहार

આહારકે સંબંધમેં સિદ્ધાન્તયુક્ત તથા વિસ્તૃત વિવેચન હમ યહા નહીં કરના ચાહતે. ક્યોંકિ વહ વિષય બહુત વ્યાપક એવં સ્વતંત્ર હૈ. ઇસ પુસ્તકમેં ઇસ વિષયકા વિચાર હમ સ્થૂલમાનસે કરના ચાહતે હૈં નમસ્કારકા વ્યાયામ આરોગ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરને કે લિયે પ્રત્યેક છોટે બડે, અલ્પ વયવાલે, યુવા ઔર વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરુષોંકો લેના આવશ્યક હૈ. ઐસા રહતે ભી ઇન તીનોં લાભોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિએ યહ જાનના તથા પૂર્ણ વિચાર કરકે અમલમેં લાના આવશ્યક હૈ કિ આહાર કૈસા હોના ચાહિયે, કિતના લેના ચાહિયે, કૈસે લેના ચાહિયે. ઇન તીન આવશ્યક બાતોંકો પ્રાપ્ત કરનેકે લિયે વ્યાયામકી ઔર વિશેષતઃ સૂર્યનમસ્કારોંકે વ્યાયામકી જિતની આવશ્યકતા હૈ, ઉતનીહી યુક્ત આહાર લેનેકી આવશ્યકતા હૈ.

ધનસમ્પત્તિકી અપેક્ષા ઔર જ્ઞાનસંપત્તિકી ભી અપેક્ષા આરોગ્યસમ્પત્તિ અધિક શ્રેષ્ઠ હૈ. ઉસકા રક્ષણ કરના ચાહિયે ઔર ઉસે સર્વોત્તમ માનની ચાહિયે. આરોગ્યકે અભાવમેં ધનસમ્પત્તિ આર જ્ઞાનસમ્પત્તિ બેકામ હો જાતી હૈ. અપન જિસ પ્રકારકા જિતના આહાર લેતે હૈં, ઉસી પર શરીરસ્વાસ્થ્યકા–આરોગ્યકા–આરંભ મા અન્ત મુખ્યતઃ નિર્ભર હૈ.

(૧) ઉચિત અન્નકી આવશ્યકતા

શરીરકા સ્વાસ્થ્ય ઔર સામર્થ્ય સંપાદન કરના હો તો અન્નપાનકા ઉચિત ચુનાવ કરના આવશ્યક હૈ.

ઇશ્વરકે યા નિસર્ગ કે નિયમોંકા પાલન કિયે બિના સચ્ચા આરોગ્ય પ્રાપ્ત નહીં હોગા. મનુષ્યકી બુદ્ધિ કિતની ભી પ્રગલ્ભ ક્યો ન હો, પરંતુ તિર્યક્‌–યોનિ ઔર વનસ્પતિકે આરોગ્યકો જો નિયમ લાગૂ હૈં વેહી મનુષ્ય કો ભી લાગૂ હૈં.

મનુષ્ય બુદ્ધિસામર્થ્ય કે બલસે નિસર્ગનિર્મિત સ્થિતિ કી તથા નિયમોંકી પર્વાહ ન કરકે ઇતની સ્વતંત્રતાસે રહના સીખ ગયા હૈ કિ ઉસકા અસ્તિત્વ રહેગા યા નહીં ઇસીકી આશંકા હૈ.

સભી લોગોંકી સમઝ હૈ કિ જહા શરીર હૈ વહાં અનેક પ્રકારકે રોગ ઔર વિકાર અવશ્યહી રહેંગે. બીમારી મનુષ્યકે કાબૂકી બાત નહીં હૈ વહ નસીબસે આતી હૈ, વહ બાહરસે આતી હૈ. ઇસી પ્રકાર સબકા વિશ્વાસ હોનેસે રોગોંકે કારણ હોનેવાલે શક્તિકે, સમયકે, ધનકે ઔર આયુકે નાશકો હમ લોગ ચૂપ બૈઠે દેખતે હૈં, સહતે હૈં

ઔર દૈવકી ઔર અંગુલી બતલાતે હૈં. યહ બહુત શોચનીય બાત હૈ.

વૈદકશાસ્ત્રમેં ઔર ઔષધિ-ઉપચારોંમેં ઇતના સુધાર હોતે રહતે ભી, ગલી ગલીમેં ઇતને ડાકટરો કે ઔર વૈદ્યોંકે રહતે ભી છોટે બાલકોંકી મૃત્યુકા પ્રમાણ, બહુતસે સ્ત્રીપુરુષોંકી શારીરિક દૈન્યાવસ્થા ઔર સબ રોગ ઇન સબીકા બઢના ફૈલાવ હો રહા હૈ. ઇસસે સ્પષ્ટ હૈ કિ હમારે સમાજ કી આજકલ કી રહનસહન ઔર ખાનપાન મેં કોઇ ન કોઈ બડા દોષ હોના ચાહિયે. ઇસ દોષ કો નષ્ટ કરને કે લિએ લગાતાર એવં દિલોજાન સે પ્રયત્ન કરના ચાહિયે.

રોગોંકી બાત છોડ દે તબ ભી બહુતેરે લોગોંકા આરોગ્ય ઔર કાર્યક્ષમતા આવશ્યકતા સે બહુત કમ દર્જેકી હૈ. અપના રોજકા કાર્ય કરનેમેં આનંદ નહીં માલૂમ હોતા. સદૈવ જી ઊબ ગયા હુઆ રહતા હૈ. કિસી ભી બાતમેં ઉત્સાહ નહીં રહતા. યહી લગતા હૈ કિ જીવન ન હો તો અચ્છા ? ઐસી દશાવાલે લોગ હમારે સમાજમેં અગણિત હૈં ઔર એસેહી લોગ સદૈવ અસંતુષ્ટ ઔર બેકાર હોને કે કારણ સમાજકી પ્રગતિમેં પ્રતિબંધક હોતે હૈં. યહી નહી જહાં તહા અસંતોષ ફૈલાકર સમાજકી વ્યવસ્થા ઔર એકતા બિગાડને કે કારણ બનતે હૈં.

હમારે દેશમે ઔર અન્ય દેશોમેં ભી લોગ આવશ્યકતા સે અધિક ખાતે હૈં. મિત-આહારવાલે લોગોંકી અપેક્ષા અધિક ખાને વાલે લોગહી બહુત હૈં હમ લોગ અન્નકો મિષ્ટ, સ્વાદિષ્ટ બનાકર જીભકી રુચિકે કારણ શરીરકી પુષ્ટિ કી આવશ્યકતા સે અધિક ખા જાતે હૈં. નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોકી સ્વાભાવિક મિઠાસ પર યદિ નિર્ભર રહે તો આવશ્યકતા સે અધિક અન્ન પેટમેં જાનેકા સંભવ કમ હૈ. ઉદાહરણાર્થ-ગેહૂંકી ચપાતી મેં (રવેકી ચપાતીમેં નહીં) સ્વાભાવિક મિઠાસ રહતી હૈ. ઘી, મકખન ઔર દાલમેં સ્વાભાવિક રુચિ રહતી હૈ. ઇસલિએ સાધી ચપાતી ઘીકે સાથ યા ઘી ઔર દાલકે સાથ ખાનેસે બહુત મિઠી લગતી હૈ આર પેટ ભી ભરતા હૈ. યહ મિઠાસ સ્વાભાવિક હૈ કૃત્રિમ નહીં. કિંતુ ઇસ નૈસર્ગિક મિઠાસસે સંતોષ ન કર બહુતેરે લોગ ચપાતીકે સાથ શક્કર યા ગુડ લેતે હૈ શક્કર યા ગુડસે મિલી હુઇ મિઠાસ કૃત્રિમ હૈ. ઇસ કૃત્રિમ મિઠાસમેં સ્વાભાવિક મિઠાસ છિપ જાતી હૈ ઔર મનુષ્ય અધાસીપનસે યા જિહ્વાલૌલ્યસે ચપાતી આવશ્યકતાસે અધિક ખાતા હૈ-બિના સમઝે મેં આયે ખા જાતા હૈ. ઇસી તરહ મનુષ્ય દૂસરા અન્ન ભી અધિક ખાતા હૈ ઔર અનેક રોગોંકા શિકાર બનતા હૈ.

આધુનિક સુધારોકે કારણ જો સુખ કે સાધન પ્રાપ્ત હુએ હૈં ઉનકે સાથ લોગોંને સ્વાભાવિક આહાર કા ત્યાગ કર દિયા હૈ. ઇસલિએ નીરોગતા, સામર્થ્ય, તેજ, હિમ્મત બહુત કમ હો ગઇ હૈં.

શહરકે ઔર બડે બડે ગાંવોંકે નિવાસિયોંકે આહારમેં કચ્ચા અર્થાત્ બિના સુરો યા ભાજીપાલા ઔર કચ્ચા ધાન્ય આદિ સ્વાભાવિક પદાર્થોંકા અભાવ રહતા હૈ. ઇસલિયે વ નાના પ્રકારકે રોગોંસે પીડિત રહતે હૈં. તિસ પર ભી અજ્ઞાનવશ વે યહી સમઝતે રહતે હૈં કિ હમ બહુત કીમતી મિષ્ટાન્ન ખાતે હૈં. ઇસલિયે હમારા સ્વાસ્થ્ય ઉત્તમ હૈ.

કાફી કચ્ચા ભાજીપાલા, કચ્ચા ધાન્ય, તાજા દૂધ, મઠા, દહીં ઘી, નિમ્બૂ આદિ ફલ રોજકે ભોજન મેં હોં તો શરીર સ્વસ્થ રહનેકે લિયે આવશ્યક ખનિજ દ્રવ્ય, ક્ષાર, વિટામિન આદિ દ્રવ્ય મિલેંગે ઔર મનુષ્યકા સ્વાસ્થ્ય અચ્છા રહેગા.

(૨) જીવનદ્રવ્ય (વિટામિન્)

વિટામિન્ નામકે સૂક્ષ્મ દ્રવ્યોંકો ખોજકર નિકાલને કો ૨૫-૩૦ વર્ષ હુએ. ઇનકા પતા ચલનેસે શાસ્ત્રજ્ઞો કો નિશ્ચય હુવા કિ અન્નકે કેવલ રાસાયનિક ઘટકોં કે સિવા ભી બહુત કુછ જાનને યોગ્ય હૈ.

વિટામિન્ નામકે જીવનદ્રવ્ય કી જાનકારી સાધારણ લોગોંકો નહીં રહતી ઔર ઉનકે બારેમેં ગલત ખ્યાલાત બહુત ફૈલે હૈં. ઇસલિયે ઉનકા હાલ સંક્ષેપ મેં યહાં દિયા હૈ.

કચ્ચા દૂધ, ફલ, ભાજીપાલા, ધાન્ય ઔર અન્ય નૈસર્ગિક ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં ખાસ અતિસૂક્ષ્મ જીવન દ્રવ્ય રહતે હૈં જો સ્વાસ્થ્યકે લિએ અત્યંત આવશ્યક હોતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકો વિટામિન્સ યા જીવનદ્રવ્ય કહતે હૈં. ઇન જીવનદ્રવ્યોંકા સચ્ચા સ્વરુપ અભીતક પૂર્ણ રીતિસે જ્ઞાત નહીં હુઆ હૈ, તથાપિ પ્રયોગસે ઔર અનુભવસે સિદ્ધ હુઆ હૈ કિ છોટે બાલકોંકી બાઢ કે લિએ ઔર બડોં કે સ્વાસ્થ્ય એવં પોષણકે લિયે ઉનકી અત્યંત આવશ્યકતા હૈ. યે દ્રવ્ય અતિ ચંચલ ઔર સૂક્ષ્મ રહતે હૈં ઔર કચ્ચે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેં વિશેષતઃ ફલોંમેં ઔર પાલાભાજી મેં વિપુલ રહતે હૈં. એકદલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં ઔર ખાસકર ઉસકી ચાપડમેં તથા બકલેમેં વે પાયે જાતે હૈં. સુરોના, સુખાના, છીલના, ચાપડ નિકાલ ડાલના, ઇન કૃત્રિમ કાર્યોંસે જીવનદ્રવ્યોંકા સત્ત્વાંશ કમ હોતા હૈ ઔર કભી કભી પૂર્ણતયા નષ્ટ હો જાતા હૈ. ઇશ્વરનિર્મિત ખાદ્ય પદાર્થોં કી સ્વાભાવિક દશા મેં અનેક પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય રહતે હૈં. જીવનદ્રવ્યયુક્ત પદાર્થોંકો 'અમૃતાન્ન' કહતે હૈં. અર્થાત્ જિસકે જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ યા કમજોર હો ગયે હૈં, ઉન પદાર્થોં કો 'મૃતાન્ન' કહતે હૈં.

અબ તક પતા લગે હુએ જીવનદ્રવ્યોં કી એ, બી, સી, ડી, ઈ, (અથવા એક્સ) ઐસે પાચ પ્રકાર યા જાતિયાં હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'એ'—યહ તાજે દૂધમેં, કચ્ચા દૂધ મથકર નિકાલે

હુએ તૈલ મેં, અણ્ડોં કે પીલે ગૂદે મેં, કંદમૂલ-પત્તેયુક્ત ભાજિયોં મેં, કાડલિવર-ઓઇલ મેં, ગેહૂં મેં, પ્રાણીયોં કે યકૃત, તિલ્લી આદિ અવયવો મેં બહુતાયતમે મિલતા હૈ. ઇસ જીવનદ્રવ્યસે બાલકોંકી ઔર પશુપક્ષીયોં કે બચ્ચોંકી બાઢ અચ્છી હોતી હૈ ઔર ક્ષયરોગ ભી રોક દિયા જાતા હૈ. બાલકોંકે અન્નમેં યહ દ્રવ્ય ન હો તો સૂખી (રીકેટસ) જૈસે અસ્થિવિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'બી'—મજ્જાનન્તુકી અર્થાત્ જ્ઞાનતન્તુ કી વૃદ્ધિ કે લિયે, શરીરકી વૃદ્ધિ કે લિયે, મનકી તેજ કે લિયે ઇસ જીવનદ્રવ્ય કી અત્યંત આવસ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ મે મજ્જાનન્તુવિકાર, કમજોરી, ગ્રન્થિવિકાર આદિ શિકાયતેં પૈદા હોતી હૈં. યહ દ્રવ્ય તાજે દૂધમેં, આટેમેં (રવામેં નહીં), એકદલ ઔર દ્વિદલ ધાન્યમેં, અણ્ડોંમેં, ભાજી-તરકારીમે, નિંબૂ, સંત્રા, મુસંબી, સેવ આદિ ફલોમેં, મૂમફલી, પ્યાજ, આલૂ, ખોપરા આદિ મેં પાયા જાતા હૈ.

જીવનદ્રવ્ય 'સી'—યહ દ્રવ્ય સંત્રા, નિમ્બૂ, ચકોત્રા આદિ તાજે ફલોંમે, તાજે દૂધમે, આલૂ, ટમાટો, સકલા, મૂરા, ગાજર ઇત્યાદિ કંદમૂલ-ફલોંમેં ઔર પાલાભાજીમેં બહુતાયતસે પાયા જાતા હૈ. ભાજી, ફલ, દૂધ, આદિ ઉબાલને મે ઉસકા 'સી' જીવનદ્રવ્ય નષ્ટ હોતા હૈ. ઇસકે કારણ અન્તરિન્દ્રિયો કી ક્રિયાએ સરલતા સે ચલતી હૈં ઔર રોગપ્રતિબંધક શક્તિ પ્રાપ્ત હોતી હૈ. ઉસકે અભાવમે મસૂડો ઔર દાંતોંકે વિકાર ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ડી'—દૂધમેં, અંડોંમેં, હરે મટરમેં, ખોપડેમેં, કાડ-લિવર તેલ આદિમેં રહતા હૈ. શરીરકી પૂર્ણ વૃદ્ધિ ઔર આરોગ્યકે લિયે ઇસકી આવશ્યકતા હોતી હૈ. ઇસકે અભાવ મેં સૂખી (રીકેટ્સ) આદિ વિકાર હોતે હૈં.

જીવનદ્રવ્ય 'ઇ' યા એકસ—યહ તાજે દૂધમેં, ભાજીમેં ઔર એકદલ ધાન્યમેં રહતા હૈ. ઇસકે અભાવમે નપુંસકત્વ યા વંધ્યાત્વ પ્રાપ્ત હોને કા સંભવ રહતા હૈ.

યે સબ જીવનદ્રવ્ય શરીર કી વૃદ્ધિ, પોષણ ઔર આરોગ્ય કે લિયે અત્યંત આવશ્યક હૈં. જબતક અપન નૈસર્ગિક ખાદ્ય પદાર્થો કો કુછ ભી હી ફેર ન કરકે ખાતે હૈં, કુછ પદાર્થ ચુરોકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાતે હૈં, તબ તક જીવનદ્રવ્યોંકે બારેમેં વિશેષ ચિકિત્સા યા ચિંતા ન કરની ચાહિયે, ક્યોંકિ હમારે નિત્ય કે સ્વાભાવિક ભક્ષ્ય મેં (રવા, કૂટે હુએ ચાવલ, દાલ, શક્કર આદિ કૃત્રિમ પદાર્થો મેં નહિ) ઔર પેય મેં સભી પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, જિનકા અબ તક પતા ચલા હૈ ઔર જિનકા અભી પતા નહીં ચલા પરંતુ આગે પતા ચલેગા, ન્યૂનાધિક માત્રા મેં વિદ્યમાન હૈં. ઇતના અવશ્ય હૈ કિ ઉન્હીં

ઉન્હીં પદાર્થોં કા નિત્ય સેવન ન કરકે ઉન્હેં બદલ બદલ કર ખાના ચાહિયે.

જીવનદ્રવ્યોં કા પતા ચલનેસે અન્ન કે સંબંધ કે હમારે વિચારોં મેં બડા પરિવર્તન હો ગયા હૈ. મનુષ્યશરીર મેં અન્ન સે ઉત્પન્ન હોને વાલી ઉષ્ણતા ઔર પરીક્ષાનલીકા (ટેસ્ટ ટયૂબ) કી ઉષ્ણતા એક હી જાતિ કી હૈ ઇસ વિચિત્ર સમઝ પર જમાએ હુએ પુરાને સિદ્ધાંત અબ ત્યાજ્ય હો ગયે હૈં.

ઇશ્વરને ઐસે અનેક ભક્ષ્ય પદાર્થ ઉત્પન્ન કિયે હૈં જો મનુષ્ય કી વૃદ્ધિ, પોષણ, સામર્થ્ય, આરોગ્ય ઔર સુખકે લિયે અત્યંત ઉપયુક્ત એવં આવશ્યક હૈં. વે સબ યદિ સ્વાભાવિક દશા મે હી ખાયે જાયેં તો અતિ ઉત્તમ હૈ. યદિ યહ સંભવ નહીં હૈ તો કુછ પદાર્થ કચ્ચે ઔર કુછ સુરોકર ખાને ચાહિયે. જિસસે ઉનમેં જો નૈસર્ગિક સત્ત્વ, તેજ, બલ આદિ ગુણ હૈં, ઉનકા લાભ હોગા. કિંતુ આર્થિક લોભ કે કારણ, જિહ્વાલૌલ્ય કે કારણ, વિપરીત રુચિ કે કારણ, વ્યસન કે કારણ, અજ્ઞાન કે કારણ યા ખુદ કી બુદ્ધિમાની યા ઘમંડ કે બલ-પર હમ લોગ નૈસર્ગિક સાદી ચીજો કો અધિક રોચક, અધિક મીઠે, યા અધિક સ્વાદિષ્ટ બનાને કે લિયે ઉન ચીજોં કો ઉબાલતેં હૈં, સુરોતે હૈં, કૂટતે હૈં, ઉનકે કુછ ઘટકો કો નિકાલ દેને હૈં યા આવશ્યકતા સે અધિક નમક, મિર્ચ, મસાલા, શક્કર આદિ મિલાતે હૈં ઇસીલિયે અનેક વિકાર ઔર રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં.

(૩) રોજકે ભક્ષ્ય પદાર્થોંમેંસે કુછ મુખ્ય પદાર્થ

દૂધ:—દૂધ સબ પ્રકાર મે સર્વોત્તમ ઔર પૂર્ણ અન્ન હૈ. ઉસમે અત્યંત ઉત્તમ પ્રકાર કા ઔજસ દ્રવ્ય (પ્રોટિન)રહતા હૈ ઇસકે સિવા સબ પ્રકાર કે જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર, સ્નિગ્ધાંશ, શુદ્ધ શર્કરા આદિ આરોગ્યદાયક, પોષક તથા સામર્થ્યદાયક દ્રવ્ય રહતે હૈં હમારે સમાજ મે ભૈંસ કા, ગાય કા ઔર બકરી કા દૂધ કામ મે લાતે હૈં આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે ગાય કા દૂધ શ્રેષ્ઠ હૈ હમારા વૈદક શાસ્ત્ર યહ બતાતા હૈ ઔર અનુભવ ભી ઇસકી પુષ્ટિ કરતા હૈ. વૈદવિશારદ 'વાગ્ભટ' અપને 'અષ્ટાંગહૃદય' નામક ગ્રંથ મેં ગાય કે દૂધ કે સંબંધમે કહતે હૈ—

'**धारोष्णममृतोपमम्।**' ઇસકા અર્થ યહ કિ 'ગાય કા તુરંત કા દુહા હુવા દૂધ અમૃત કે સમાન હૈ' ઇસલિયે પ્રત્યેક મનુષ્ય કો આરોગ્ય-સંવર્ધન કે હેતુ તથા આરોગ્ય-રક્ષા કે હેતુ રોજીના કમમે કમ આધ સેર અર્થાત્ ૪૦ તોલા તાજા ઔર શુદ્ધ દૂધ પીના ચાહિયે.

અસ્વચ્છતા કે કારણ દૂધ મેં ઘુસે હુએ રોગજંતુ નષ્ટ કરને કે લિયે અથવા કચ્ચા દૂધ નાપસંત હોતા હૈ યા હજમ નહી હોતા, ઇસલિયે વહ ઉબાલા જાતા હૈ. યહ સત્ય હૈ કિ ઉબાલને મે રોગજંતુ

કુછ અંશમેં નષ્ટ હો જાતે હૈં; પર સાથહી દૂધ કે જીવનદ્રવ્ય તથા અન્ય કુછ આરોગ્યદાયક તથા રોગ પ્રતિબંધક ઘટક ભી નષ્ટ હો જાતે હૈં. ઇસલિયે દૂધ કા ઉત્તમ અન્ન કે નાતે ઉપયોગ કરના હૈ તો વહ તાજા,' મલરહિત, શુદ્ધ ઔર ધારોષ્ણ લિયા જાવે. ઇસકે અભાવ મેં વહ ૧૫૦ અંશ ફારનહાઇટ તક ગરમ કરકે ઠંડા હોને કે પહિલે પીયા જાવે. ઠંડા હોતે હી ઉસમેં ફિર દોષ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. દૂધ ધીરે ધીરે, થોડા થોડા ઔર રુચિ લેતે હુએ સેવન કરના ચાહિયે.

ધાન્યઃ—ચાવલ, જ્વાર, ગેહું, બાજરા, મકા યે ઉંચે સમઝે જાનેવાલે ધાન્ય ઔર રાલા, વરી, નાચના, સાવા આદિ તૃણ-ધાન્ય 'એકદલ' ધાન્ય કહલાતે હૈં. ચના, રાહર, મૂંગ, ઉડદ, મટકી, સોયાબીન, મટર આદિ 'દ્વિદલ ધાન્ય' કહલાતે હૈં.

એકદલ ધાન્ય સે ચિપકી હુઇ ચાપડ ઔર દ્વિદલ ધાન્ય સે ચિપકા હુવા બકલા કૂટકર યા પીસકર નહીં નિકાલના ચાહિએ.'ઇન ધાન્યોં કો ચાપડ ઔર બકલા સમેત કુછ પકાકર ઔર કુછ કચ્ચે ખાના ચાહિએ. ઐસા કરને હી સે પૂરાપૂરા ગુણ પ્રાપ્ત હોગા. ક્યોંકિ ચાપડ ઔર બકલે મેં હી જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર કે સદશ ઐસે દ્રવ્ય રહતે હૈં જો પોષણ કો, આરોગ્ય કો ઔર મલશુદ્ધિ કો આવશ્યક હોતે હૈં.

અંકુર ફુટા હુઆ ધાન્યઃ—ઉપર બતલાએ હુયે ધાન્ય રાતકો પાનીમેં ભીંગને કો ડાલ દિયે જાવેં; ઔર દૂસરે યા તીસરે દિન છોટે છોટે અંકુર આનેપર કામમેં લાયે જાવેં, તો ઉન્હેં અધિક રુચિ આતી હૈ. ઇસીલિયે વે અધિક પરિણામકારી હોતે હૈં. ક્યોંકિ સૂખે ધાન્યમેં જીવનદ્રવ્ય, શર્કરા આદિ બાતેં સુપ્તાવસ્થા મેં રહતી હૈં. કિન્તુ અંકુર આતે હી વે ઉત્પન્ન હોતી હૈં. ધાન્ય મેં અંકુર આને પર ઉસમેંસે બહુતસા જરા પકાકર બઘાર દેકર યા પીસકર પતલી બઘારી દાલકીસી બનાકર ખાયા જાવે.

અંકુર આયા હુઆ કુછ ધાન્ય સીલપર રખકર પીસા જાય ઔર રુચિકે અનુસાર કુછ નમક, મિર્ચ, ખોપરા ઔર ખાનેવાલેકો પસંદ હો તો પ્યાજકે બારિક ટુકડે મિલાકર બઘાર દેકર ખાયા જાવે તો સ્વાદિષ્ટ ભી લગતા હૈ ઔર શરીર કે લિયે હિતકારી ભી હોતા હૈ.

ભાજી-તરકારીઃ—ધુધયાંકી પત્તી, મેથી, ચાકવત, સુકકા, અંબાડી, અઘાઝાડા, ચંદનબથુઆ, રાજગિર, મૂરા, કુમ્હડા, ચના, ગોબી, સોંપ આદિ કે તાજે કોમલ પત્તે ભાફપર ચુરાકર યા ઘી યા તેલ મેં ભૂંજકર કી હુઈ ભાજી રોજકે ભોજનમેં આવશ્યક હૈ.

ઉપર બતલાઇ હુઇ બહુતસી પાલાભાજી બારીક કાટકર બિના ચુરાઈ હુઇ ખોપરા, પ્યાજ, મિર્ચ, નમક, મિલાકર ઔર બઘાર દેકર

યા બિના બધારકે ખાઈ જાય તેા સ્વાદમેં ભી ઉત્તમ ઔર શરીર કે લિયે ભી આરેાગ્યદાયક હેાગી. બલ્કિ યૂ કહિયે કિ ઈસ પ્રકાર ઉસે ખાના શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે બિલકુલ આવસ્યક હૈ. ઉસીમેં યદિ અંકુર આયા હુઆ ધાન્ય બાંટકર મિલા દિયા જાવે તેા વિશેષ સ્વાદવાલા ઔર પૌષ્ટિક પદાર્થ તૈયાર હેાગા.

જિસ પત્તીકા, ફૂલકા યા કેામલ ફલકા ઉપયેાગ કરના હૈ વહ પાનીમેં ઉબાલા હુઆ ન હેાના ચાહિએ. ક્યેાકિ પાનીમે ઉબાલને સે ઉસમેં સ્થિત જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ દ્રવ્ય, આદિ અધિકાશમે નષ્ટ હેા જાતે હૈં. કચ્ચી પત્તી ઔર બકલેસહિત ધાન્ય ખાનેસે શરીરકેા આવસ્યક દ્રવ્ય મિલકર દસ્ત ભી સાફ હેાતા રહતા હૈ. કબ્જિયતકા રેાગ, જેા આજકલ સબ જગહ ફૈલા હૈ ઔર જિસસેહી સબ છેાટે બડે રેાગેાં કી ઉત્પત્તિ હેાતી હૈ, નષ્ટ હેા જાવેગા ઔર ફિરસે સિર ઉંચા ન ઉઠાવેગા.

કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજી:—આલુ, સકલા, મૂરા, ગાજર; પ્યાસ, સૂરન, કુમ્હડા, કાસીફલ, કકડી, ચેંચેડા, ભટા, તુરઈ, ટમાટેા, ભિંડી, ગવારી, નવલકેાલ, કચ્ચા કટહર, હગ કેલા, કરેલા, આદિ કંદ, મૂલ ઔર ફલભાજિયાઁ બહુત આરેાગ્યદાયક હૈ. યે ભાજીયાઁ ખાને વાલેકી પ્રકૃતિ કે અનુકૂલ ચુરેાકર, ઉબાલકર, ભૂંજકર, ભાફ દેકર યા કચ્ચી ખાની ચાહિયે.

ભાજી કરતે સમય રસેાઈ બનાનેવાલે કે અજ્ઞાન સે કઇ ગલતિયાઁ હેા જાતી હૈં. યે ગલતિયાઁ ન હેાને પાવેં ઇસ ગરજ સે કુછ સૂચનાએં દેતે હૈં. આલૂ, સકલા, લૌકી ઔર કુમ્હડા આદિ કા બકલા ન નિકાલના ચાહિયે. પાલા ભાજી બિનાપાની ડાલે જબ ચુરાઈ જાતી હૈ તબ ઉસકા રસ કભી ભી ન ફેકના ચાહિયે. ભાજી કા પાની નિકાલનેકા મૌકા આ જાય તેા ઇસ પ્રકાર નિકાલા હુઆ પાની દાલ યા રસ્સે મેં ડાલ કર કામ મે લાના ચાહિયે. નમક, મિર્ચ ઔર મસાલા જિતના કમ ડાલા જાવે ઉતના હી અચ્છા હેાગા, બિલકુલ હી ન ડાલેં તેા સબમે અચ્છા હેાગા.

ટમાટેા:—ટમાટેા કે ફલ–કચ્ચે યા પકે–બહુત પુષ્ટિકારક એવ રુચિકર હેાતે હૈં. ઉનમેં જીવનદ્રવ્ય બહુતાયત સે રહતે હૈં. કિંતુ યહ ઉત્તમ ફલભાજી બહુતસે લેાગ પસંદ નહીં કરતે. ઈસ નાપસંદી કા કારણ ઉસકા કેાઈ અવગુણ નહી હૈં કિંતુ એક પ્રકારકી અજ્ઞાનભરી સમઝ હૈ. ઇસ વ્યર્થ કી ગલત સમઝ કે કારણ ટમાટેા સે હેાનેવાલે લાભ સે વચિત રહના કદાપિ ઉચિત નહી. ઈસ અજ્ઞાન કેા દૂર કર ટમાટેા કે લિયે રુચિ ઉત્પન્ન કરની ચાહિયે. કચ્ચે યા પકે ટમાટેા કી અનેક સ્વાદિષ્ટ ચીજેં બનાઈ જા સકતી હૈં. ટમાટેાસે ચુરેાકર યા બિના ચુરાયે ભી અનેક ચીજેં બનાઈ જા સકતી હૈં. ઉસસે મીઠી

યા નમકીન ચીજેં બનાઇ જા સકતી હૈં.

ઉપરિનિર્દિષ્ટ કંદ મૂલ-ફલ-પાલા-ભાજિયોં કે છોટે છોટે ટુકડે બનાકર ઉસમેં મોમફલી કે દાને ઔર ખોપરે કે બારીક ટુકડે ડાલે જાવેં ઔર ઉસમેં અંકુર આયા હુવા કોઇ ધાન્ય યા ભિંગોકર ઔટી હુઇ દાલ ડાલી જાય, રુચિ કે અનુસાર નમક મિર્ચ મિલાયા જાવે, નિબ્બૂ નિચોયા જાવે ઔર બધાર દી જાવે. ઐસા કરનેસે અત્યંત રુચિકર પદાર્થ બનતા હૈ. ઇસી પ્રકાર પાપડ, બડી આદિ અનેક પ્રકારકી રૂચિકર ચીજેં કચ્ચે ભુંજે હુએ ઔર અંકુર આયે હુએ ધાન્યસે બન સકતી હૈં.

ફલ:—ભોજનકે સમય તાજે ઔર પકે ફલ ખાના ચાહિયે. આમ, અંગૂર, સંત્રા, મોસંબી, નિબ્બૂ, કેલા, અંજીર, ખારક, ખજૂર, સેવ, બિહી, કટહર, કલીંદા, ખરબૂજા, અનાર, સીતાફલ, બેર, જામુન, કરોંદા, કૈથા, આંવલા, સ્ટ્રાબેરી આદિ ફલ આરોગ્યદાયક ઔર પુષ્ટિકર હોતે હૈં.

કુછ કચ્ચે ફલોંસે ભી રુચિકર પદાર્થ બનાયે જા સકતે હૈં. કચ્ચા આમ, કટહર, કેલા, કરોંદા, ઇમલી, આંવલા આદિ કી ચટની, ભાજી, રાયતા, અથાના, મુરબ્બા આદિ ચીજેં બનાઇ જાતી હૈં.

કડે બકલેકે ફલ:—બાદામ, નારિયલ, અક્રોડ, સકરપારા, કાજૂ, પિસ્તા, ચિરોંજી, મોમફલી આદિ કડે બકલેકે ફલ, ગીલે યા સૂખે ભોજનકે સમય થોડે ખાનેસે લાભ હોતા હૈ. બાદામ મોમફલી કુછ ભૂંજકર થોડા નમક લગાનેસે રુચિકર લગતે હૈં.

શક્કર:—જહાં તક બને શક્કર બારીક યા મોટી ઔર મિશ્રીકા ઉપયોગ ન કરના ચાહિયે. આવશ્યકતા હોન પર યથાસમ્ભવ કમ ખાની ચાહિયે. શક્કર કી અપેક્ષા ગુડ અધિક અચ્છા. વહ ભી થોડાહી ખાના ચાહિયે. શક્કર યા ગુડકી અપેક્ષા શહદ અચ્છા હોતા હૈ. વહ ભી થોડા ખાના ચાહિએ. હમેશા શહદ ખાના અચ્છા નહીં.

નમક:—દેહપોષણકે લિયે જો નમક ચાહિએ વહ બિલકુલ થોડા ઔર વહ ભી સેંદ્રિય હોના ચાહિએ; નિરિંદ્રિય નહીં. સેંદ્રિય નમક વહ હૈ જો વનસ્પતિયોં મેં યા પ્રાણિયોંમેં રહતા હૈ. નિરિંદ્રિય નમક વહ હૈ જો ખદાન, જમીન, પાની આદિ સ્થાનોમેં મિલતા હૈ. હમ લોગ જિસ નમકકા ઉપયોગ કરતે હૈં વહ 'નિરિંદ્રિય' હોનેકે કારણ શરીરકે અંતરિંદ્રિયોંકો ઉસકા અચ્છા ઉપયોગ કરતે નહીં બનતા. યહી નહીં, વહ નમક શરીરકો ભારભૂત હોતા હૈ, ઔર ખાઇ હુઇ દૂસરી ચીજોંકો હજમ કરને મેં કુછ રુકાવટ ડાલતા હૈ. પશ્ચિમીય શાસ્ત્રજ્ઞોં કા અનુભવસિદ્ધ સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ બહુત અધિક નમક

ખાનેસે બુઢાપા આતા હૈ, શરીરકી ગઠાનોં મેં દર્દ હોને લગતા હૈ.

બિના ટૂટે ચાંવલ કી ચાપડમેં, ગેહૂં જ્વાર આદિ એકદલ ધાન્યમેં; રાહર, ચના આદિ બકલોંસહિત દ્વિદલ ધાન્યમેં; દૂધમેં, ફલમેં, ભાજીપાલેમેં 'સેંદ્રિય' રુપસે નમક રહતા હૈ. વહ શરીરકે સંવર્ધનકે તથા પોષણકે લિયે પર્યાપ્ત રહતા હૈ.

ઐસા રહતે ભી નિરિંદ્રિય નમક કી આવશ્યકતા માલૂમ હોતી હૈ, ઇસકે દો કારણ હૈંઃ—

૧. પહલા કારણઃ—સુધરા હુઆ મનુષ્ય જીભ, ઘ્રાણ, સ્પર્શ ઔર નેત્ર ઇન ઇન્દ્રિયોંકે વશમેં હોકર ચાવલકી ચાપડ નિકાલ ડાલતા હૈ. રવા (સૂજી) કી નાજુક ઔર સફેદ ચીજેં બનાનેકે લિયે કનક ઔર ચાપડ ફેંક દેતા હૈ. આલૂ, કકડી આદિકોંકા બકલા નિકાલ ડાલતા હૈ. તબ ત્યાગ દિયે હુએ ભાગ કે સાથ 'સેંદ્રિય નમક' તથા અન્ય ક્ષાર ભી ચલે જાતે હૈં. ઇસીલિયે વહ પદાર્થ રુચિહીન લગતા હૈ. ઔર ઇસી કારણસે ઉસમેં કૃત્રિમ નમક, મિર્ચ, મસાલા આદિ ડાલના આવશ્યક હોતા હૈ.

દૂસરા કારણઃ—અનેક વર્ષોંસે, બલ્કિ અનેક શતકોંસે કૃત્રિમ નિરિંદ્રિય નમકકી આદત પડ જાનેસે અબ ભાત, રોટી, ફલ ઔર પત્તીકી ભાજિયે ચીજેં કૃત્રિમ નમક કે બિના રુચિહીન લગતી હૈં. ઇસ લિયે યહ સમઝ હોના કિ બાજારકા નમક આવશ્યક હૈ, સ્વાભાવિક હૈ. તિસ પર ભી વિચારશીલ મનુષ્ય યદિ નૈસર્ગિક ચીજેં ખાના આરંભ કર દેં ઔર નમક તથા મિર્ચકી માત્રા ધીરે ધીરે કમ કરતા જાવે તો આરોગ્ય તથા શક્તિ મેં કિસી ભી પ્રકારકી કમી ન હોકર નમકકી આવશ્યકતા માલૂમ નહીં હોગી. ઇસી તરહ મિર્ચ ઔર મસાલે કી ભી આવશ્યકતા ન રહેગી.

મિર્ચ, મસાલા આદિઃ—મિર્ચ, કાલી મિર્ચ, લૌંગ, દાલચિની, રાઇ, તમાલપત્ર, પથ્થર ફૂલ, હીંગ, સોંઠ આદિ ગરમ મસાલા કેવલ ઉત્તેજક હૈ. ઉનમેં અન્નાંશ નહીં હૈ. હમારી બુરી આદતે ઔર વિકૃત રુચિકે કારણ ઉનકી આવશ્યતા હુઈ હૈ. ઇસસે ઇશ્વરનિર્મિત ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં સ્થિત-ધાન્ય ઔર ભાજીપાલે મેં સ્થિત-ઉત્તમ નૈસર્ગિક મિઠાસ, બાસ, સ્વાદ ઔર લજ્જત સે હમ લોગ વિમુખ હો ગએ હૈ. સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ જિસ મસાલે સે ભક્ષ્ય પદાર્થ કી મિઠાસ, રુચિ, બાસ આદિ સ્વાભાવિક ગુણોં મેં બાધા આતી હૈ, વહ મસાલા આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે સર્વથા ત્યાજ્ય હૈ. જો અન્ન નમક મિર્ચ ઔર મસાલે કે બિના નહીં ખાયા જાતા ઉસે ન ખાના હી અચ્છા હૈ. નમક, મિર્ચ, ઔર ગરમ મસાલે સે પેટ ઔર દૂસરે ઇંદ્રિયો કી ઇશ્વરદત્ત પાચક શક્તિ ઘટતી હૈ.

ચસકા યા વ્યસન:—આજકાલ વિદ્વાન ઔર ઉંચે કહાનેવાલે સમાજ સે લેકર હીન ઔર નીચ સમાજતક સબ જગહ જોરોં સે જારી હૈ ઔર બઢ રહે હૈં. ઐસે પેય ચાય, કોફી, કોકો આદિ હૈં. ઉનકા પ્રચાર દેખકર યહી માલૂમ હોને લગતા હૈ કિ વે શરીરસ્વાસ્થ્ય કે લિયે સંવર્ધક અતએવ આવશ્યક માને ગયે હૈં. કિંતુ વ્યવહાર કી દૃષ્ટિ સે ઔર શાસ્ત્ર કી દૃષ્ટિ કે ચસકા યા વ્યસન લગાનેવાલી સભી ઉત્તેજક ચીજેં આરોગ્યવિઘાતક હૈ. ઉપરોક્ત ઉત્તેજક પેયોં મેં કૌન કૌન વિઘટક હૈં ઔર કિન કિન ઇન્દ્રિયોં પર ઉનકા બુરા અસર હોતા હૈ, સો વિસ્તાર સે બતલાને કી આવશ્યકતા નહીં ઔર ઉસકે બતલાને કા યહ સ્થાન ભી નહીં.

ઇન ઉત્તેજક પદાર્થોં કા આમોદ ઔર સ્વાદ કિતના ભી મીઠાં યા મોહક હો ઉસકે જહાદ વિષૈલે ઘટકોં દુષ્પરિણામ દેહપર હુએ બિના નહીં રહતા. ઇન પેયોં કે અનેક દિન કે નિત્ય સેવન સે પચનેન્દ્રિયોંપર તથા મજ્જાતંતુપ્રદેશપર અત્યંત હાનિકર પરિણામ હોતા હૈ. યહ સદોષતા હી વર્તમાન પીઢી કે સ્ત્રીપુરુષોં કે મલાવરોધ જૈસે અનેક બદ્ધમૂલ રોગોં કા કારણ હૈ. વર્તમાન પીઢીકા યહ વ્યસન આગામી પીઢી કે આરોગ્યનાશ કા કારણ હોગા. ઇન વ્યસનોં સે મુક્ત હોને કી યદિ ઇચ્છા હૈ, તો વ્યક્તિ યા સમાજ કે સમજદાર એવં હાર્દિક વિચાર તથા નિશ્ચય સે હી વ્યસન સે છુટકારા હોગા. યહ છુટકારા સખ્ત કાનૂનોં સે અથવા જુલ્મ જબરદસ્તી સે કદાપિ નહીં હોગા.

સભી બુરે વ્યસનોંકા નાશ વ્યસની મનુષ્ય કે નિશ્ચયકે બલ પર અવલંબિત રહતા હૈ. દુર્વ્યસન કી લાલચ યા ઇચ્છા કા નાશ હી દુર્વ્યસન કે નાશકા સચ્ચા ઉપાય હૈ. દુષ્ટ પદાર્થ કે સેવન કે પૂર્વ ઉસકે ગ્રહણ કી તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન હોતી હૈ. ઇસી લિયે ઉસ ઇચ્છાકે વિરુદ્ધ નજર હોની ચાહિયે. ઇચ્છા યા વાસના કાયમ રખકર પદાર્થ કે સેવન મેં કિતની હી બાર ઇનકાર કિયા જાવે તબ ભી કોઇ લાભ ન હોગા.

ઉપોષણ:—અપના ખાન-પાન પથ્ય, હિત ઔર મિત હોના ચાહિયે. ખાન-પાનકે સંબંધમેં કિતની ભી સાવધાની ક્યોં ન કરેં, પર તબ ભી અપને અજ્ઞાનસે યા આદતસે કુછ અનિષ્ટ એવં અનાવશ્યક ભક્ષ્ય પેય આદિ પદાર્થ અપને પેટમેં જાતે હૈં. ઇસસે તબિયત પર જો બુરા અસર હોતા હૈ ઉસકે પ્રતિકારકે લિયે લંઘનકી અતીવ આવશ્યકતા હૈ.

જબ જબ ભૂખ મન્દી હોગી તબ તબ લંઘન કરના ચાહિયે. મહીનેમેં એક દો દિન પૂરા ઉપવાસ કરના ચાહિએ.

સંસાર કે પ્રાય: સભી ધર્મોંકી આજ્ઞા હૈ કિ કુછ ખાસ દિનોંકો લંઘન કરના ચાહિયે. ઉદાહરણ-હિન્દુઓંકી ગ્યારસ, ઇસાઇયોં કા

લેન્ટ, મુસલમાનો કા રોજા આદિ. ઉપવાસ કે દો પ્રકાર હૈં. એક પૂર્ણ ઔર દૂસરા અપૂર્ણ. પૂર્ણ ઉપવાસ મેં પાની કે સિવા અન્ય કુછ ભી નહીં લેના હોતા. અપૂર્ણ ઉપવાસમેં દૂધ, કેલા, આમ, ખજૂર, ખારક આદિ ઉપવાસકી ચીજેં અતિ અલ્પ માત્રામેં લેની ચાહિયે.

ઉપવાસ કી મહત્તા શાસ્ત્રસિદ્ધ ઔર અનુભવસિદ્ધ હૈ ઉપવાસસે રોગોંકો હટા દેના અદ્ભુત ચમત્કાર સે રોગ હટાનેકે સદશ હૈ યહ બાત ઐસી હૈ માનો યમરાજકે સમ્મુખ ખડે હો ઉસસે હાથ મિલાકર યા ડપટ ઠોકકર અપની જાન બચા લેના.

કુછ મહત્ત્વપૂર્ણ સૂચનાએં

ઇસ પાઠકો સમાપ્ત કરનેકે પહલે આરોગ્ય કી ઇચ્છા કરનેવાલે ઉત્સાહી નૌસિખકો સૂચનાકે લિયે કુછ કહના ચાહતે હૈં.

(૧) પહલવાનો કો ઔર આખાડેબાજોંમે જૈસે એક ખાસ ખુરાક દિયા જાતા હૈ, વૈસે કોઇ ભી ખાસ ખુરાક સૂર્યનમસ્કાર ડાલનેવાલોંકે લિયે આવશ્યક નહીં હૈ નમસ્કારોંકે ઉપરાન્ત આધ ઘણ્ટા બીતને પર ગાયકા નિર્મલ ધારોષ્ણ દૂધ લે લે તો અચ્છા હૈ. યદિ વહ ન લેં તબ ભી ચલેગા.

(૨) 'જિતના અન્ન ખાવેગે ઉતની હી અધિક શક્તિ હોગી' યહ ભ્રમ છોડ દો. શરીરબલ અન્ન કી અધિકતા પર નિર્ભર નહીં. વહ તો ખાયે હુએ અન્નકે પૂર્ણ પચન પર અવલંબિત હૈ. ખઉડપન ગુણ નહીં હૈ વહ શરીરસ્વાસ્થ્યકા ઘાત કરનેવાલા બડા દોષ હૈ. અધિક ખાનેસે અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં ઔર અકાલિક મૃત્યુ હોતી હૈ, ઇસલિયે જવાનીસે હી મિત આહાર કી આદત રખની ચાહિયે જિસસે સુખમય દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત હોગી.

(૩) ભોજનકે બારેમેં ઔર ભી એક દોષ નજર આતા હૈ. બહુતસે લોગ શેખી મારતે હૈં કિ મેરા ભોજન તો દસહી મિનિટમેં સમાપ્ત હોતા હૈ. કિન્તુ અતિભક્ષણ ઔર શીઘ્રભક્ષણ દોનો દોષ બડે ઘાતક હૈં. ઇન દોનોં પ્રકારોંમેં પચનક્રિયા ઠીક નહી હોતી, ઔર અનેક રોગ ઉત્પન્ન હોતે હૈં. નિન્યાનબે પ્રતિશત રોગ અપચનસે ઉત્પન્ન હોતે હૈં. મિત-ભોજન કરના સો ભી પ્રત્યેક ગ્રાસકો અચ્છી તરહ ચબાકર કરના ચાહિયે.

(૪) ઉમરકે ૫૦-૫૫ વર્ષતક દિનમેસે દો બાર ભોજન કરો ઔર ઉસકે બાદ એક હી બાર ભોજન કરના ચાહિયે.

(૫) પ્રિય પાઠકગણ! હમારા ઉદ્દેશ્ય યહ નહીં હૈ કિ શરીરકે સ્નાયુઓંકો બાહરસે સુડૌલ બનાના, કિન્તુ હમારા ઉદ્દેશ્ય હૈ આરોગ્ય,

સામર્થ્ય, કાર્યક્ષમતા ઔર દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરા દેના. ઇસી લિયે હમ ઉપદેશ કરતે હૈં કિ રોજ નિયમસે સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ કરો. યોગ્ય હિત ઔર મિત આહારકા સેવન કરો. યોગ્ય કર્તવ્યકર્મકા પાલન કરો. ભરપૂર કામ કરો. મનકી વૃત્તિ શાંત રખો. રાતકો કાફી ગાઢી નીંદ સોઓ.

(૬) પ્રત્યેકકો ચાહિયે કિ કામ ઔર વિશ્રામ, નિદ્રા ઔર જાગૃતિ, વ્યાયામ ઔર આહારકા પ્રમાણ અપને અપને લિયે અનુભવસે ઔર વિચાર સે નિશ્ચિત કર લે. યહ પ્રમાણ દૂસરા ન બતલા સકેગા. દૂસરા મનુષ્ય અધિકસે અધિક સામાન્ય બાતેં બતલા સકતા હૈ. 'જિતની વ્યક્તિયા ઉતની હી પ્રકૃતિયાં' ઇસ કહાવતકે અનુસાર પ્રત્યેક અપને સામર્થ્યકે અનુસાર ઔર ફુરસદકે અનુસાર ખેલ ઔર અધ્યયન, કામ ઔર આરામકા પ્રમાણ નિશ્ચિત કર લે! ભગવદ્ગીતામેં ભી કહા હૈઃ—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥ गी ६-१७

ભાવાર્થઃ—અપને વયકે અનુસાર, શક્તિ કે અનુસાર, વ્યવસાય કે અનુસાર ઉપર બતાવેં હુઓંમેંસે યોગ્ય આહાર હોના ચાહિએ. સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ નિત્ય નિયમસે કરના ચાહિએ. જો કર્તવ્ય કર્મ હોગા ઉસકે સંબંધમેં યોગ્ય શારીરિક હલચલ કરની ચાહિએ. રોજ ભરપૂર વિશ્રાંતિ લી જાવે. દેશ, કાલ, વર્તમાન ઔર સામાજીક તથા આર્થિક પરિસ્થિતિ ઇન બાતોંકા સદૈવ યોગ્ય વિચાર કરના ચાહિએ. ઇસ પ્રકાર યદિ આચરણ રખા જાવે તો ઐહિક દુઃખકા નાશ હોતા હૈ.

ઇસલીયે ઉચિત અન્નકા ચુનાવકર મિત આહાર કરના. સમય સમય પર ઉપવાસ કરના ઔર નિત્ય નિયમસે પદ્ધતિયુક્ત સૂર્ય નમસ્કાર ડાલના. ઇસ વર્તમાન પીઢીમેં હી આરોગ્ય, સામર્થ્ય પરાક્રમ, શરીર-સૌષ્ટવકી ઇતની ઉન્નતિ હોગી કી ઉસે દેખ કોઈ ભી આશ્ચર્ય કરેગા!



४४–आहार केवो होवो जोईए ?

સુયેાગ્ય શરીર–સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે શાકાહારી ખેારાક વધારે ઉપયેાગી છે એમ હવે યુરેાપ અને અમેરિકાના વિજ્ઞાન-વેત્તાઓ પણ કબૂલ કરતા જાય છે અને તેને પરિણામે આજે યુરેાપ અને અમેરિકામાં એવા ઘણાય મહાપુરુષો છે કે જેઓ કદી માંસાહાર કરતાજ નથી. ડો. એમ. સી. શર્મન નામના પ્રખ્યાત અમેરિકન નિષ્ણાતે પણ હમણાં આ મતને ટેકો આપ્યો છે અને જાહેર કર્યું છે કે કેવળ શાકાહારી ખેારાકનું અને તેમાં પણ દૂધ, શાક અને ફળફલાદિનું સેવન કરવાથી આદર્શ શરીર–સ્વાસ્થ્ય જળવાઇ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુષ્ય પણ લંબાવી શકાય છે. શાક અને ફળફલાદિની પસંદગી કરવામા આપણી શારીરિક પ્રકૃતિ જરૂર ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ એમ તેઓ સ્વીકારે છે અને તેથી ગમે તે માણસ ગમે તે શાકભાજી કે ફળફલાદિનેા આંધળો ઉપયેાગ કરે તેા પણ તેને લાભજ થાય એમ તેઓ કહેતા નથી. પરંતુ વિવેકપૂર્ણ પસંદગી મુજબના શાકભાજી અને ફળ-ફળાદિના આહારથી મનુષ્ય-માત્રની જીવનદોરી લંબાય છે એમ તેમનું કહેવું છે. ડૉ૰ શર્મન અનાજના ઉપયેાગને વિરોધ કરતા નથી પરંતુ તેનેા ઉપયેાગ પણ છેાડા સાથેજ કરવો જોઇએ અને બને ત્યાંસુધી મિલમા પીસેલ કે સાફ કરેલ અનાજનેા ઉપયેાગ નહિ કરવો જોઇએ એમ તેઓનું માનવું છે. કેમકે મિલમાંથી પસાર થએલ અનાજમાંથી લેાહ ગંધક, ત્રાણુ વગેરેના પેાષક તત્ત્વો નાબૂદ થાય છે અને તેથી તેના ઉપયેાગથી શરીરને જોઇતું પેાષણ મળતું નથી એમ તેમનું માનવું છે.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

४५–क्यारे शुं खाशो ?

(લેખકઃ—શ્રી. વિષ્ણુભાઈ)

કારતકે	સીતાફળ.	વૈશાખે	કેરી.
માગશરે	શેરડી.	જેઠે	જાંબુ.
પેાષે	જામફળ.	અષાડે	ખીર.
મહામા	બેાર.	શ્રાવણે	શાક.
ફાગણે	ધાણીચણા.	ભાદરવે	પેાંક.
ચૈત્રમા	રાયણ	આસેામાં	મીઠાઈ.

(માર્ચ ૧૯૩૮ ના "બાલજીવન" માસિકમાંથી)

४६–उपाहारगृह अने खानावळीनुं भोजन

હોટલને ઉપાહારગૃહ કહેવામા આવે છે જ્યારે ખાનાવળી એટલે વીશી અથવા તો જેને હાલમા લોજ નામથી ઓળખવામા આવે છે તે. આ બે સંસ્થાઓ ભોજન–ખાનપાન સંબંધી લોકોની વ્યવસ્થા સાચવવા માટે શોધી કાઢવામા આવી છે. આવી સસ્થાઓ આપણા દેશમા પ્રથમના સમયમા હતી કે કેમ? આ વાતનો ઉત્તર તો કોઇ ઇતિહાસવેત્તા જરૂર આપી શકે, પરન્તુ આજના સમયમાં દશ–વીસ–પચાસ ઘરની વસ્તીવાળા ગામમા કે લાખોની વસ્તીવાળા શહેરમાં સર્વત્ર આ સસ્થા જોવામાં આવે છે। તેમા પણ મુબઇ, કરાચી કે અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમા તો આ સસ્થા સેકડોની સંખ્યામા જોવામા આવે છે અને તેના બહોળા પ્રચારથી હવે તો કોઇ પણ સારૂ ને નવુ મકાન તૈયાર થાય તો તેમા એ શુકનવંતી સંસ્થા મુહૂર્ત કરવા જરૂરજ આવી જાય છે। બીજા લોકો એમના જેટલુ વધુ ભાડુ આપી ન શકે એટલેજ જગાવાળા પણ એમનો સત્કાર કરવા ઘણેભાગે તૈયારજ હોય છે। આ સંસ્થાએ પ્રજાની કેવી ને કેટલી સેવા કરી છે તે તો કોઇ મોટો આકડાશાસ્ત્રી હિસાબ કરીનેજ કહી શકે, પણ એટલુ તો નક્કીજ છે કે આરોગ્ય અને વૈદકની દષ્ટિએ આ સસ્થાએ પ્રજાને ખૂબ હાનિ કરી છે. લોકોના આરોગ્યનો નાશ કરનાર સૌથી પ્રથમ નબરે કદાચ આ સંસ્થાને મૂકવામા આવે તો તે જરાપણ અયોગ્ય નહિ હોય એ વાતની આજે આપણે ચર્ચા કરશું.

છે ! આ નિયમનું ખડન કરવુ એટલે કે ઘરમા ખાવુ કે ન ખાવુ પણ હોટલમા તો રોજ બે ચાર વખત ચા, નાસ્તો, ઠડાપીણા પીવા એ ઘણા માણસોને સામાન્ય આદત પડી ગઈ છે આખો દિવસ આવી રીતે ઢોરની માફક ખાધા કરવાથી તેમની હોજરી ખરાબ થાય છે, પાચન બગડે છે ને પેટના અનેક નાના મોટા દરદો થવા લાગે છે ને પછી શરીર રોગી બને છે

હોટલોની સગવડતાથી થનારા લાભમા આ પ્રથમ નબરની વસ્તુ છે, જ્યારે બીજો નબર ત્યા વપરાતી ચીજોનો આવશે તેમા આરોગ્ય અને વૈદકની નજરે જોઈશુ તો અતિ મશાલા, ચાના ઉકાળા, વાસી ખોરાક અને ઉઘાડી તથા કચરાથી મિશ્રિત બનેલી ખાવાની ચીજો છે એ ચીજો પણ વળી માટીના એઠા–જૂઠા કરેલા અનેક પ્રકારના રોગી તથા હલકી, ઉચી જાતોએ વાપરેલા વાસણોમા ખાવી પડે છે એ તો વળી વધુ ખરાબ છે માટીને બદલે હજી અનેક જગાએ ધાતુના સ્વચ્છ પાત્રો પણ વપરાય છે ને ખાવાની ચીજો પણ બહુ સારી ને સભાળથી પણ અનેક જગાએ મળતી હશે પણ તે તો અપવાદજ ગણી શકાશે બાકી સર્વ માટે તો ઉપર કહ્યુ તે રીત લાગુ પડે તેમ છેજ !

હોટલમા બધી નીચ–ઉચ કહેવાતી તમામ જાતો આવે છે. તેઓને માટે એકજ પ્રકારના વાસણ હોય છે આ આવનાર માણસોમા ચાદી, પરમીઓ, રક્તવિકાર, ખાસી, ક્ષય અને મુખપાક જેવી ભયકર વ્યાધિવાળા પણ બરાબર આવે છે આવા માણસોનો આપણે સ્પર્શ પણ પસદ ન કરીએ તેવાઓના વાપરેલા વાસણોમા ચા અને જમવાનુ લઈએ એ કેટલી બધી આપણી અધોગતિ કહેવાય ? આ તો હવે છડેચોક વાત થઈ છે !

હવે હોટલો અને એ લોજમા શુ શુ ખાવાનું મળે છે તેની પણ જરા તપાસ કરવાની જરૂર છે પ્રથમ તો આપણે આરોગ્યની નજરે તેના ગુણદોષ જોઈશુ

દૂધના ખોરાકની આ દેશમા એટલી બધી છત હતી કે તેને માટે કદી પણ મુશ્કેલી લોકોએ જોઈ ન હતી તેવા દેશમા આજે દૂધનો દુકાળ જોવામા આવે છે એ દૂધનો ચામા દુરૂપયોગ થાય છે. ચા, સાકર અને દૂધ એ ત્રણ ચીજો હદ ઉપરાત અનેક માણસો પીએ છે–વાપરે છે, પરિણામે તેમનુ પેટ બગડે છે, ધાતુ બગડે છે, વીર્ય ક્ષીણ બને છે, શરીર ઘસાઈને રોગી–નિસ્તેજ બને છે તથા કબજીઆત, અરૂચિ, મદાગ્નિ, સુસ્તી, અનિદ્રા વગેરે વ્યાધિના ગુલામ બની જવાય છે ભાગ્યહીન માણસો દૂધ નથી પીતા પણ ચા પીએ છે અને તે પણ બે પાચ કે દશ વખત ! એ રીતે આ પીવાથી તેમને

તો અહીંજ સ્વર્ગ (?) મળી ગયેલું જોવામા આવે છે, એ વાતની ખાત્રી માટે વધુ તપાસની જરૂર નથી કેમકે એવા મનુષ્યોની સંખ્યા હવે વધતીજ જાય છે.

દૂધમાથી બનાવેલી ચા સાથે ગાંઠીઆ ને ભજીઆનો નાસ્તો લેવાય છે, તેની બાજુમા લસણની ચટણી મોજુદ છે ને બીજી મરચાં તથા આમલીની ચટણી પણ બાજુમા હોયજ છે ! આમા દૂધ સાથે તેલની તળેલી ચીજો, ક્ષાર, મસાલાવાળી તથા કાંદા, લસણ ને આમ લીની ચીજો કે જે દૂધના બધા અમિત્ર છે તે ઠંડે કલેજે આખો મીચી રોજ ખવાય છે.

આ ખાધા પછી લોકોને તેના પરિણામરૂપ કેવી કેવી વ્યાધિ થાય છે તે વ્યાધિનુ નિદાન કરનાર વૈદ્ય કે ડોક્ટરને પણ સમજ નથી પડતી કે આ રોગ કયા કારણથી આ માણસને થયો હશે ? આનું નિદાન થાય કે ન થાય પણ રોજ ખાનપાનમા આવી ચીજો એકી સાથે આખો મીચીને ખાય, ખાધા પર ફરીને ખાય કે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો ખવાય તેની સજા પ્રકૃતિ–કુદરત કર્યા વગર રહેનારજ નથી એટલુજ નહિ પણ ઘણીવાર તેની સજા જન્મકેદ–જીવતા લગી ભોગવવી પડે તેવી ભયંકર વ્યાધિઓ તેને સજામાં ભોગવવી પડે છે. એવી સજા ભોગવનાર હાલ પણ તપાસ કરશો તો અનેક વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશેજ. બધાને એક સરખી અને એકી સાથે સજા નથી થતી પણ ધીમે ધીમે વખત આવ્યે થાય છે તેનું કારણ સૌની પ્રકૃતિ પણ સરખી હોતી નથીજ !

લોજમા જમવા જાઓ ત્યાં દૂધપાકની રસોઇ સાથે પાતરા, કઢી, ભજીઆ, વડી, એ ચાર શાક, કઠોળ અને તેવીજ બીજી વિરુદ્ધ ચીજો સામે હાજરજ છે ! આવી અયોગ્ય રીતો બીજેથી શીખીને હવે તો આપણે પણ આપણા ઘરમા સ્વાદને વશ થઇને દાખલ કરી આપી દેખાય છે ! આપણા કર્મની કઠણાઇની વાત કહી શકાય તેમ છે. સારી વાતોનું તો સૌ અનુકરણ કરે છે પણ બૂરી વાતોનું અનુકરણ થઇ ન જાય તેની ડાહ્યા માણસો સંભાળ રાખે છે કેમકે તેવી ખરાઈવાળી ટેવોથી પછી છુટવાનું કાર્ય કઠણ છે.

આખો દિવસ ખાધા કરવુ, દૂધ જેવા અમૃતને મૂકી ચાના ઉકાળા પીવા, મસાલાવાળા તીખાં ને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવા તેમજ વાસી, ઉઘાડા અને પરસ્પર વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવા એ સર્વ આ હોટલ તથા લોજમાંથી આપણને રોજ અને ચોવીસે કલાક તૈયારજ મળે છે તેનું પરિણામ છે. આ પરિણામથી તો હવે વ્યાધિઓ પણ રોજ વધતીજ જાય છે. જ્યા જાઓ ત્યાં હોટલ સામે તૈયારજ છે. રાત્રે બાર કે એક વાગે પણ આ હોટલમા આજના સદ્ગ્રહસ્થો ભોજન

લેતા હોય છે. એમને જોવાથી આપણને એમજ લાગે કે આ તે શું મનુષ્યો છે કે મનુષ્યના રૂપમાં પશુઓ છે! લોકો જેવું અન્ન ખાય છે તેવા તેનાં વિચાર બને છે ને વિચાર તેવું વર્તન થાય છે. આ વાત જો આપણે માનતા હોઇએ તો આપણા અન્નમાં ફેર પડયો તેમ આપણા વિચાર અને વર્તનમાં પણ હવે ફેર પડતો જાય છે.

આ લેખમાંની ચર્ચા ફક્ત આરોગ્યની નજરેજ કરવામાં આવેલ છે; તેમા કોઇ પણ સંસ્થા કે વ્યક્તિ સાથે જરા પણ કટાક્ષભાવ રહેલ નથી; પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે લોકોને સ્વેચ્છાચારી અને સ્વચ્છંદી બનાવવા માટે આ સસ્થાએ ઘણી મદદ કરી છે. હવે તો લોકો તેના પરિણામની પાસે આવી ગયા છે. શરીર ક્ષીણ તથા રોગી બનતા જાય છે. તેની દવા પણ કોઈ લાગુ કરી શકે તેમ નથી. એનો ઉપાય તો 'નીતિને માર્ગે ચાલો' એજ હોઇ શકે.

સારી ને સ્વચ્છ સંસ્થાઓ અનેક હશે તથા તેવી સંસ્થાઓ લોકોની અમુક પ્રકારે સારી સગવડ પણ સાચવતી હશે, તો પણ આ સંસ્થામાં જે દોષ છે તે તો પ્રજાના શરીરને હાનિ કર્યા વગર મૂકે તેમ નથીજ, માટેજ આરોગ્યની નજરે ભોજનમાં સાદાઇ, અપથ્ય ચીજોના વહેવાર પર અંકુશ તથા પથ્ય અને પૌષ્ટિક શુદ્ધ પદાર્થોની સગવડતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની નજરે નિયમસરનાં પદાર્થો અને વ્યવસ્થા હોય તો જેના ઘરબાર નથી, જેઓ મુસાફર છે તેવાજ મુસ્કેલીના સમયે આ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરે તો તે જરૂરી ગણાશે. બાકી દહાડામા દશ વાર ચા, બે વાર નાસ્તો અને પછી બકરાની માફક આખો દિવસ પાન ચાવે રાખવા તે તો પશુપણાંથી પણ ચડે તેવી સંસ્કૃતિ ગણાશે. આવા માણસોના ઘરમા જઇ તપાસ કરીએ તો તેમની ધર્મપત્નીએ ભાઇશ્રી માટે બનાવેલ ખોરાક હવાજ ખાતો રહે છે કેમકે તેમને ભૂખ ત્યા લાગતીજ નથી કાં તો તેમને ગમતું પણ નથી. આવી દશા જે જે ગૃહસ્થોની હોય તેમના માટે હોટલ કેટલા આશીર્વાદ (?) રૂપ છે તે તરફ વાચકોએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. બાકી લોકો વેળાસર ચેતે અને પાણી પહેલાંજ પાળ બાંધવાની નીતિએ આવા ફંદામાં ફસાતા અટકી તેમના શરીરને સંભાળે, આરોગ્યનું જતન કરે, કુદરતના નિયમો પાળે એજ તેમના માટે ઉત્તમ માર્ગ છે.

(જૂન ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)



૪૭–आपणी अज्ञानता अने तेनुं परिणाम!

ખોરાકનાં પૌષ્ટિકતત્ત્વો અથવા તો ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમા જો લેવામાં ન આવે તો કેટલીક જાતના ખાસ દરદો થાય છે અને તેની ખાસ ચિકિત્સા પણ એજ ખામી પૂરી કરવાથી બરાબર ઠીક થઇ શકે છે.

મશીન વડે ચાલતી લોટ પીસવાની ઘંટીમા દળેલો લોટ ખાવાથી એકદમ બારીક લોટ હોવાને લીધે તેની બનાવેલી ચીજો ત્વરાથી પાચન થતી નથી, પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે અને પરિણામે કબજીઆત પણ થાય છે. એ સિવાય તે લોટ પીસાય છે એ વેળા તેમાં એટલી બધી ગરમી થઇ જાય છે કે તેની અંદરનાં તત્ત્વો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે, આ વાત સાફ દેખાઇ આવે છે છતા આપણે શુદ્ધ અને સાત્વિક ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરતા નથી ને આવી દોષયુક્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બિમારીને આમત્રણ આપી પછી થએલાં દરદોના ઉપાયો માટે હેરાન થઇએ છીએ એજ આપણુ હાલનું શિક્ષણ અને સભ્યતા આપણને માર્ગ બતાવે છે. તેના કરતા તો ઓછા ભણેલા અને ગામડીઆ તરીકે ઓળખાતા આપણા પૂર્વજો આરોગ્યની બાબતમા વધુ સુખી હતા, નિરોગી હતા. તેનું કારણ તેમને ત્યા ફેશનબાઇ આવી ન હતી તેમના ઘરમા સ્ત્રીઓ પોતા માટે જોઇતો લોટ હાથની ઘંટીમાં દળી લેતી ને પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય સંભાળતી હાલની સ્ત્રીઓ ભણવા લાગી છે, તેમને લોટ પીસતા શરમ થાય છે ને પછી ભલે તેઓ પણ આવી શરમને લીધે હમેશાં બિમાર રહે ને દવાઓ લીધાજ કરે! પણ તે તો આજના ભણતરના સંસ્કાર છે; એ કઇ સહેજમાં જવાનાં નથી.

જેવી ઘઉના લોટ માટે કે બીજા કોઇ લોટ માટે આ વાત થઇ તેવીજ રીતે મગની દાળ અને ભાત માટે પણ એવીજ દશા છે. મગની દાળ સૌ કોઇ વાપરે છે પણ છાલવાળી દાળ હવે કોઇને ગમતી નથી કેમકે છાલ તેમા હોવાથી તેનો દેખાવ ઠીક નથી લાગતો. છાલમા જે ખરો પાચકગુણ તથા ક્ષારકેલ્શિયમના તત્ત્વો છે તે તો આપણે ફેંકી દઇએ છીએ ને અંદરનો ભાગ કે જે વાયુ કરનાર અને પચવામા જડ છે તે દેખાવમાં સાફ અને ફેન્સી હોવાથી આપણે હોંસથી ખાઇએ છીએ. ખરી રીતે તો ચણાની દાળની છાલમા તથા મગની દાળની છાલમા જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે કદી ફેંકી દેવા ન જોઇએ. એ બે કઠોળમાં જો કઇપણ વધુ લાભ કરનાર તત્ત્વ હોય તો તે દાળ કરતા પણ છાલમાજ વધુ છે ને સૌએ મગ આખા કે મગની છાલ-

વાળી દાળ વધુ પ્રમાણમા એટલે કે એજ વાપરવી અને ચણાની દાળને બદલે શાકમાં આખા ચણાજ વાપરવા જોઈએ, તેા તે વાયુને પેદા નહિ કરે, સહેલાઈથી પાચન થઇ જશે ને લેાહીને સાફ કરી બળવાન બનાવશે. વળી એ છાલ સાથે ખાવાથી સ્વાદમાં પણ ઉત્તમ બને છે.

ચેાખા માટે પણ હાથથી છડેલા ચેાખા ખાવા એ વધુ ઇષ્ટ છે, મશીનથી છડેલા ચેાખામાં જે કંઇ ઉપર તત્ત્વ હેાય છે તે ફેંકી દેવાય છે અને પરિણામે તે ચેાખાનેા ભાત વાયુ કરનાર અને નિઃસત્ત્વ રહે છે હાથથી છડેલા ચેાખા જોતા બહુ પસંદ નહિ પડે પણ ગુણમાં તે અત્યંત સારા છે. સફેદ ચેાખા કરતાં લાલ ચેાખા જેને સાઠીચેાખા કહે છે અને જેની પેદાશ સિંધમાં થાય છે એ ચેાખા હાથથી થેાડાક છડીને ત્યાના લેાકેા ખાય છે. એ સિવાય વગર છડેલા એ લાલ-ચેાખાનેા રેાટલેા જો બરાબર ખાવામા આવે તેા વગર દવાએ પેટનાં દરદેા જેવાં કે અજીર્ણ, ઝાડા, મરડેા, સંગ્રહણી વગેરે મટી જાય છે, કેમકે તેની છાલમાં, કેલ્શિયમનું પ્રમાણ બહુજ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. સિંધના ગરીબ, શ્રીમંત સર્વ લેાકેા એ ચેાખાનેા રેાટલેા હમેશાં બારે માસ ખાય છે ને તેમના શરીરમા મજૂરી કરવા પૂરતું બળ રહે છે. ત્રણે વખતે ચેાખા ખાનાર મેાટેા વર્ગ સિંધમા રહે છે એમને ચેાખા સાથે થેાડીક છાસ કે દૂધ ત્યાં મળે છે, બીજાં કંઇ પણ જુદાં તત્ત્વેા એ ગરીબ માણસેાને મળતાં નથી; છતા એમનુ સ્વાસ્થ્ય સારૂં હેાય છે અને બંગાળ માફક ત્યાના માણસેાને પાલીસ કરેલા ભાત ખાવાથી જે બેરીબેરી નામનેા રેાગ થાય છે તે રેાગ આ પ્રાંતમાં કદી જોવામા આવતેા નથી.

આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તેા મશીનના દળેલા લેાટમા થેાડુંક ભૂસું નાંખીને રેાટલી બનાવવાની સલાહ અપાય છે તથા ચેાખાને પાલીસ કરતાં કે છડતા જે કુસકી નીકળે છે તેને ફેંકી ન દેતા એ કુસકી રેાટલીના લેાટમા રેાજ થેાડી મેળવી આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આવી રીતે પાછળથી લેવા કરતા તેમાંજ કુદરતી રહેલી ચીજ સંભાળીને વાપરવી કે ફેંકી ન દેવી એજ વધુ ડહાપણ ભરેલું ગણાશે અને તેમ કરવાથી આપણને તેનેા પૂરતેા લાભ મળે છે અને દેાષવડે થતી બિમારીથી પણ આપણે બચી શકીએ છીએ.

આજના યંત્રેાએ આપણી હાથની મજૂરીનેા નાશ કર્યો છે તે સાથે આપણા જીવનેાપયેાગી સાધનેામાં રહેલાં પેાષક અને ઉપયેાગી તત્ત્વેા જે આપણને મફતમા સરળતાથી મળતા હતાં એમનેા પણ નાશ કર્યો છે અને તેવી ચીજો નહિ મળવાથી જીવનને નષ્ટ કરી આપનાર અનેક વ્યાધિએા રેાજ બ રેાજ આપણને સતાવી રહી છે. તે તે બિમારીઓને મટાડવા માટે પરદેશી દવાએા પાછળ આપણે

કરોડો રૂપિયા એમને શોધનારાઓનીજ સલાહથી વિદેશ મોકલી આપીએ છીએ એટલુંજ નહિ તે છતાં પણ કમજોરી, રોગી અને ટૂંકી આયુષ્ય આપણને બક્ષીસમાં મળે છે; છતાં આપણી આંખોજ ક્યા ખૂલે છે ? આંખ હોવા છતા આપણા જેવા બીજા કોણ આંધળા હશે ?

(મે ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૪૮–શાકભાજી

આપણા દરરોજના ઉપયોગમાં આવતી શાકભાજીની કેટલીક જાતોનું અત્રે ઉતારેલું આ ગુણદર્શન ખ્યાલમા રાખવા જેવું છે.

લીંબુ:–પાચક, પિત્તનાશક, કૃમિશામક, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર.

શેરડી:–દાત અને પેઢાં મજબૂત કરનાર, લોહી સુધારનાર. રોજ સવારે એક સાંઠો ખાવાથી દૂઝતા હરસ પર ફાયદો કરે છે.

મૂળા:–લોહીવિકાર ઉપર વાપરવા યોગ્ય.

ગાજર –(લોહતત્ત્વ) પુષ્ટિદાયક; બરોળ પર ખાવા લાયક.

લસણ:–(આયોડીનતત્ત્વ.) વા ને ક્ષય પર ખાવા લાયક.

ડુંગળી:–(લોહતત્ત્વ) પુષ્ટિદાયક; લૂ લાગી હોય તો તેનો રસ પીવો જોઇએ.

સુરણ:–કાળજાના રોગ ઉપર વાપરવા લાયક.

બટેટા:–સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

રતાળુ(સકરીઆ):–સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

સરગવો:–યકૃતને ઉત્તેજક; આંખનું તેજ વધારનાર.

કોબીજ:–દાત અને પેઢા મજબૂત કરે છે અને લોહી સુધારે છે.

તાંદળજાની ભાજી:–યકૃતને ઉત્તેજક.

મેથીની ભાજી–વાયુહારક, પાચક.

ભીંડા:–પ્રમેહ અને નબળાઇવાળાએ ખાવા લાયક.

રીંગણાં–પાચક, સારક અને ઉષ્ણ.

કાકડી–મૂત્રવિકાર ઉપર ઉપયોગી.

મોગરી:–લોહીવિકાર ઉપર ઉપયોગી

દૂધી:–હળવું શાક, માંદાને લાયક.

(" કુમાર " માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૯–પાંદડાવાળાં શાકભાજી

(લેખક:–શ્રી. હરગોવિંદદાસ. જીવણલાલ)

સને ૧૯૨૪ ની સાલમા મારી ધર્મપત્નીની બિમારી વખતે નામાંકિત ડોકટરો અને કુશળ વૈદ્યોની સારવાર છતા એની બિમારી વધતા છેવટે નિરાશ થયા હતા પણ પાછળથી એક ડોકટરે સારવાર કરી. તેણે દર્દીને ચાલીસ દિવસ સુધી ફક્ત શાકભાજીના ઉકાળા તથા ખાટા ફળોનો રસ માત્ર ખોરાકમા આપેલ અને એ ખોરાક પર જ્યારે એ સારી થઇ ત્યારે બે માઇલ પગે ચાલવા શક્તિવાન થઇ અને બીજી પણ દરેક રીતે તબિયત સુધરી. ત્યારપછી એમની માલાડમાની સંસ્થામા અનેક રોગીઓને શાક તથા ફૂટના ખોરાક પર રાખી સારવાર કરવાથી ભયંકર રોગો સારા થતા મે જોયા છે અને છેવટે છેલ્લે હમણા બે વર્ષથી મને ખાંસીની બિમારીએ બહુજ હેરાન કરેલ. તે સારૂં મે મુબઇના મોટા ડોકટરોની તથા બહારગામના ડોકટરો તથા વૈદ્યોની હજારોના ખરચે સારવાર લીધી રોગ ઘટવાના બદલે રોજ વધતો ગયો અને ઘણી કીમતી દવા તથા પૌષ્ટિક ખોરાક છતા મારાથી પાચ સાત મિનિટ ચાલવાનુ કે પાંચ દશ પગથિયા ચઢવાનુ પણ મુશ્કેલ થયુ અને છેવટે મારે ચઢાણમા ચઢવા સારૂ ખુરસીની મદદ લેવી પડી. આવી હાલતમાં મારી સારવાર કરનાર ડોકટરે મને મુખ્ય ઉપાય તરીકે પ્રથમ સર્વે પ્રકારના ખોરાકો બધ કરી શાકભાજીના ઉકાળા અને ખાટા ફળોના ખોરાક પર રાખી સારવાર શરૂ કરી; અને પંદર દહાડા થયા તેટલામા મારી ખાસી લગભગ પચોતેર ટકા ઘટી ગઈ છે, શરીર હલકું લાગે છે અને લગભગ એકથી પોણો માઇલ ચાલી શકું છું, દાદર ચઢી શકું છુ અને તેમ કરતા મને થાક કે શ્વાસ લાગતો નથી કે થાકવા જેવું પણ લાગતુ નથી. મને હમેશા ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ હતી પણ હાલમા ઠંડા પાણીથી હું નહાઉં છુ છતા શરદી કે કાંઇ પણ હરકત થતી નથી. આ પ્રમાણે મારો અનુભવ છે. તે સિવાય પાંદડાવાળી શાકભાજી ઘણા લોકો ખાય છે અને દેખીતી રીતે તેમને કાંઇ નુકસાન થતું હોય એમ જણાતું નથી તો પછી આયુર્વેદને માનનારાઓ પાંદડાના શાક અપથ્ય છે એમ કહે છે તેનો અર્થ શો ?

("મુબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકના એક અંકમાંથી)

૫૦–શું ખાશો ગોળ કે સાકર?

(ડૉ. બી. એલ. જોશીના લેખને આધારે)

ખાંડ અને ગોળ બેમાંથી ખાદ્ય પદાર્થ તરીકે ઉત્તમ કોણ? રસાયણ અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ ખાંડ કરતાં ગોળને ખોરાક તરીકે શ્રેષ્ઠ ઠરાવ્યો છે, પણ ગોળના રંગરૂપ તેના ગુણ જેટલા સારાં નહિ અથવા ગમે તે કારણે તેનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે.

૧૯૧૪, એટલે વિશ્વયુદ્ધ પછી ખાંડની ઉત્પત્તિ સાથે તેનો વપરાશ પણ ઝપાટાભેર વધતો જાય છે. હિંદમાં જ્યારે ખાંડ નહોતી ઉત્પન્ન થતી અને જે થતી તેનું પ્રમાણ પણ અતિ લુજ હતું ત્યારે ખાંડ–સાકર પરદેશી હોવાને કારણે પણ બહિષ્કારને યોગ્ય મનાતી અને સત્યાગ્રહની લડત દરમિયાન તો પરદેશી વસ્તુ તરીકે તેનો બહિષ્કાર હતો. પછી તો બિહાર અને બંગાળમાં સાકરના સ્વદેશી કારખાના વધ્યા. ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે હવે લોકોને તે વાપરવામાં બિલકુલ સંકોચ થતો નથી. પરંતુ ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે તેમાં ગોળના ગુણ પેસી જતા નથી; પણ આજના વીસમી સદીના સુધારાનુજ કંઇક એવું લક્ષણ છે કે લોકોને ગુણ કરતા દેખાવ, રૂપરંગ વધુ આકર્ષે છે. એટલે તો ગોળ તેના ગુણ છતાં સફાઇના અભાવે અપ્રિય બનતો જાય છે.

ખોરાકના ત્રણ વિભાગ

રસાયણ શાસ્ત્રની દષ્ટિએ આપણા ખોરાકના ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય:—

૧ પ્રોટીન્સ. ૨, ફેટ્સ (ચરબી) અને ૩ કારબોહાઇડ્રેટ્સ. ગોળના ગુણ તપાસતી વખતે અહીં આપણે ત્રીજો વિભાગ વિચારવો જરૂરી છે.

કારબોહાઇડ્રેટ્સનું ઉદ્ભવસ્થાન વનસ્પતિ છે. ત્યા કુદરત પશુ, પક્ષી અને માણસના ઉપયોગ અર્થે તેને હમેશા તૈયારજ રાખે છે. અને ગળપણ એ કારબોહાઇડ્રેટ્સનું એક મહત્ત્વનો વિભાગ અથવા સ્વરૂપ છે.

આપણા દેશમા આ ગળપણ આપણે સેરડીમાંથી ગોળ બનાવી અથવા ખાંડ બનાવી મેળવીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે ત્યા ગોળનો વધુ ઉપયોગ થતો અને સાકર તો કોઇ મહત્ત્વના પ્રસંગે વપરાતી હતી એ તો ગઇ કાલની વાત છે.

ગળપણના ભેદભાવ

ગોળની રાસાયણિક કિંમત વિચારતા પહેલાં શારીરિક દષ્ટિએ

ગોળ, સાકર વગેરે ગળપણો પચવામાં કેવાં હોય છે અને લોહીમાં કોણ પહેલું અને કઈ રીતે ભળી જાય છે તે તપાસી લેવું જોઈએ.

શરીરશાસ્ત્રીની દષ્ટિએ ગળપણના બીજા ત્રણ વિભાગ છે. તેના એક વિભાગમાં દ્રાક્ષ, ફળો અને દૂધનું ગળપણ આવે છે, જે ખાધાની સાથેજ લોહીમા ભળી જાય છે; પરિણામે પાચનક્રિયા ઉપર આવા ગળપણને પચાવવાનો બોજો બિલકુલ પડતો નથી અને શરીરને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે. ગોળ અને સાકરમા ગુણની દષ્ટિએ જે ફેર છે તે આહીંજ છે, કારણકે સૂક્ષ્મદષ્ટિએ બન્નેના ગળપણમાં ભેદભાવ છે.

પંજાબના તંદુરસ્તીખાતાએ ગોળનુ પૃથક્કરણ આ મુજબ કર્યું છે —સુક્રોઝ (એક જાતનુ ગળપણ) ૬૩ ટકા, ફ્રુક્ટોઝ (ફળોમા રહેનુ ગળપણ) ૧૯ ટકા, નહિ ઓગળના તત્ત્વો ૩ ટકા, પાણી ૧૨ ટકા અને મીઠું ૩ ટકા.

એટલે આગળ જણાવ્યુ તેમ લોહીમાં સીધી રીતે ભળી જતું ફળફળાદિમા રહેલુ ગળપણ તે ગોળમા ૧૯ ટકા છે; જે સાકરમા બિલકુલ નથી એટલે ગોળ તો શરીરને પાચનક્રિયા ઉપર ભાર વધાર્યા સિવાય તત્કાળ ફાયદો કરે છે, જ્યારે ખાંડને પચાવવી પડે છે અને પછીજ તે લોહીમા ભળી શકે છે. પરિણામે ગળપણ વાસ્તે ગોળ કરતા ખાંડ જેટલી વધારે લેવાય તેટલો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધે છે અને તેના ઉપર ઘસારો પડે છે.

મીઠી પેશાબનું દર્દ

આને કારણે ખાંડનો એક આડકતરો ગેરલાભ પણ થયો છે અને તે મીઠી પેશાબનુ દર્દ વધ્યુ છે તે આ દર્દ દિવસે દિવસે વધતુ જાય છે. પાચનશક્તિના ઘસારાનુ આ સીધુ પરિણામ છે.

ઉપર પ્રમાણે સાકરનો પાચનશક્તિ ઉપર બોજો વધવાથી જતે દિવસે મીઠી પેશાબનો રોગ થાય છે ત્યારે ગોળના સીધા લોહીમાં ભળી જવાના ગુણને લીધે તે થાકેલા, હતાશ થઈ ગયેલા શરીરને સ્ફૂર્તિવાળુ બનાવે છે. આ કારણે તો સયુક્ત પ્રાંત અને બિહારના જમીનદારો અને ખેડૂતો સખ્ત મહેનત પછી ગોળ ખાય છે અને થાક ઉતારે છે. શક્તિ લાવવા માટે સુવાવડીને ગોળ, ઘી અને સૂંઠ અપાય છે. અત્યારે આપણે ગોળ છોડયા પછી ગ્લુકોઝ વાપરતા થયા છીએ.

ગોળના વિશેષ ગુણો

ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ તો ગોળના બીજા ગુણો પણ શોધ્યા છે. દક્ષિણ હિંદ કુનુરનો પોષણ સંશોધનખાતાનો વડો કહે છે કે ગોળમા લોહ, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ રહેલા છે, જેની પોષણની દષ્ટિએ શરીર ઉપર ભારે અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કેલ્શિયમનુ મહત્ત્વ દિવસે

દિવસે વધારતા વધારતા એટલે સુધી ગયા છે કે હવે તો ક્ષયરોગનું નિવારણ અને તેની ચિકિત્સામાં તે અનિવાર્ય બન્યું છે.

ગોળમાં ઉપરનાં ખનિજ દ્રવ્યો હોવા ઉપરાંત 'એ' અને 'બી' નામના વિટામીન્સ-પોષણતત્ત્વો પણ છે; જે ખાંડમા શોધ્યાં જડતાં નથી. ગોળ થાક ઉતારે છે. ગોળ સખ્ત મહેનત પછી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાકાત લાવે છે. ગોળમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. ગોળનો સ્વાદ ખાંડ કરતાં ચઢિયાતો છે. ગોળ સાકર જેટલો સફેદ નહિ છતાં તેના કરતાં સસ્તો છે એટલે કરોડો માણસોને સુલભ છે.

(૯ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના "ફુલછાબ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૫૧–ચટાટાનોજ ખોરાક

બટાટાને ખોરાક તરીકે કેટલે દરજ્જે અપનાવી શકાય એ માટે ૧૯૦૯ મા કોપનહાગન (ડેન્માર્ક)ના ડૉ. હિન્ડહેડે ઘણા લોકોને બટાટા ઉપર રાખીને પ્રયોગો કર્યા હતા. ડૉ. હિન્ડહેડ જગતના જાણીતા ખાદ્યવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી છે અને તેમણે એક ચોપડી પણ લખી છે:— 'શું ખાવું અને શા માટે ?'

આશરે સાડા ત્રણસો વરસ પહેલાં, જ્યારે સર વોલ્ટર રેલે અમેરિકાથી ઈંગ્લંડ પહેલવહેલો બટાટાનો કાફલો લાવ્યો ત્યારે યુરોપ સ્કર્વીની મહામારીથી પીડાતું હતું, પણ ખોરાકમાં બટાટાનો વપરાશ વધ્યો ત્યારથી મધ્યયુગની એ મહામારી અદશ્ય થઇ ગઇ.

બટાટાની અંદર વિટામીન 'બી' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આ વિટામિનની ડૉકટરો ભલામણ કરે છે. કેવળ બટાટાનાજ ખોરાક ઉપર રહેવા સામે એકલો એકજ વાંધો છે કે તેમાં કેલ્શિયમનું તત્ત્વ નથી. પણ જેને કેવળ બટાટા ઉપરજ રહેવું હોય તે તેની સાથે દૂધ, દહીં વગેરે લઇને રહી શકે છે.

અને એક બીજી અગત્યની વાત. બટાટામાં પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોવાથી બટાટાને ખૂબ ચડાવી દેવાથી એની ઉપયોગિતા ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. બટાટાને તૈયાર કરવાની સારામાં સારી રીત તો એજ છે કે તેને સમારીને ઉકળતા પાણીમાં નાખવા અને ધીમે તાપે તૈયાર થવા દેવા. પેટના દરદથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓ આવી રીતે બટાટા ખાઇને પોતાનો રોગ મટાડી શક્યા છે.

અને એક ઉત્કૃષ્ટ ખોરાક તરીકેજ નહિ પણ રોગોના ઇલાજ તરીકે બટાટા ઉપયોગી છે. બટાટાને પચતાં અરધા કલાકથી વધારે વાર લાગતી નથી, પણ બટાટાને તળીને ખાવાની પદ્ધતિ બિલકુલ સારી નથી. 'લુલી બાઇ' ભલે મોઢું મચકોડે, પણ એ લગામ વગરની

ભુલીને સંયમમાં ન રાખવાથી તો બધા રોગનો માણસ પાયો નાખે છે. તળવાથી થોડુંક તેલ 'કાર્બોનાઇઝ' થઇ ખોરાક ન પચે તેવો બનાવી મૂકે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે બટાટા ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે, પણ હાલની કેટલીક શોધખોળે આ વાત પણ ખોટી જાહેર કરી છે.

વળી બટાટાનુ ખરૂ સત્ત્વજ તેનાં છોડાંમાં છે. એમા પોટાશ, સોડિયમ ને મેગ્નેશિયમ જેવા ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો છે, પણ બટા-ટાના એ છોડાને ઉપયોગમા લેવાની બીજી રીત પણ છે. આપણે શાક કરીએ છીએ તે તપેલીમાં એક ચાળણી મૂકી, અંદર બટાટાનાં છોડાં નાખવાં અને આવી રીતે શાકની અંદર ખનિજ દ્રવ્યો ઉમેરવાં. બટાટાના છોડાવાળુ પાણી જો ભાવે તો પીવાના ઉપયોગમા લેવુ અને ન ભાવે તો પણ દવા તરીકે ગભીરતાથી પી જવું. આ ખનિજ દ્રવ્યો લોહીમા જવાથી લોહી 'એસિડ' થતુ અટકે છે અને શરીરને ઘણા રોગોથી દૂર રાખી શકે છે. લોહીમા જ્યારે યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે 'સંધિવા' થાય છે. એ યુરિક એસિડનો નાશ ઉપર લખ્યા તે ખનિજ દ્રવ્યો કરી શક છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ ના "કુમાર" માસિકમાથી સકલિત)

૫૨-पलाळेला चणा—ताकातनी उत्तम दवा !

તાકાત અને તંદુરસ્તી માટે આજે જાહેરાત કરનારાઓ અનેક દવાઓ પેટંટ કરી વેચી રહ્યા છે પણ તેથી તો સર્વને તાકાત મળતી હશે કે કેમ ? વળી પૈસાના પ્રમાણમાં એ તાકાત બહુજ મોઘી પણ થઇ જાય છે એટલે આપણને સાવ સસ્તામા અને સારી તાકાત મળે એવા એક સરળ નુસખાની જરૂર છે. તે માટે આજે આપની સમક્ષ એક નવોજ નુસખો રજૂ કરવાનુ દિલ થઇ જાય છે. આ નુસખો શહેર કે ગામડાના સર્વ લોકો અજમાવી શકે તેવો સરળ અને ઓછા ખર્ચમાં બને તેવો છે. તેની બહુ મોટી જાહેરાત કરવા જેવી અહી જગા નથી પણ એટલું તો નક્કી છે કે જો આપને કુદ-રતમાં શ્રદ્ધા હશે ને અમારા લખવા પર વિશ્વાસ હશે તો આ ઉપાય આપના માટે 'રામબાણ' નીવડવાની પૂરી ખાત્રી રહે છે.

ચણા એ શક્તિવર્ધક અનાજ છે. ગામડાના લોકો તો તે ખૂબ પ્રેમથી ખાય છે ને તે ખાવા પછી નીરોગી અને બળવાન પણ બની રહે છે. આયુર્વેદના મતાનુસાર ચણા એ લોહી, પિત્ત અને કફનાં રોગને મટાડનાર છે ને બજારમાં મળતા ચણામા સફેદ, પીળા તથા કાળા ચણા ત્રણ જાત હોય છે. તેમાંથી કાળા ચણા ગુણ માટે સર્વથી

ઉત્તમ ગણાયલા છે માટે તેજ ચણા આ માટે લેવા.

ચણા લોહીવિકારને ઘટાડે છે. તેના સેવનથી પાચનશક્તિ સતેજ બને છે એટલુંજ નહિ, આવી રીતે ચણા સેવન કરનારને ક્ષયરોગ જેવી ભયંકર બિમારી પણ થવાની ધાસ્તી રહેતી નથી. કેમકે તેમાં ઓજ પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પહેલવાન માણસો હમેશ ચણાની દોસ્તી રાખે છે. તેઓ સવારનાં પોતાના નાસ્તામાં પ્રથમ ચણાનું સેવન કરે છે. જનાવરોમા સૌથી બળવાન પ્રાણી ઘોડો પણ હમેશાં ચણા ખાય છે ને પરિણામે તે ખૂબ શક્તિવાન બની ઘણુંજ કામ કરી આપે છે. આ વાત સૌ કોઇ જાણે છે. સ્કૂલમાં ભણતા બાળકોને શરીર મજબૂત બનાવવા તથા તંદુરસ્ત રાખવા માટે પલાળેલા ચણા આપી શકાય છે અને આજકાલ તો અનેક સ્કૂલોમાં તે આપવાનું ચાલુ છે.

પલાળેલા ચણા કેવી રીતે બનાવવા તથા કેવી રીતે ખાવા તે સમજી લેવાની પણ ખાસ જરૂર છે. એ માટે પ્રથમ સારા ચણા લાવી સાફ કરી લેવા. પછી જોઈએ તેટલા ચણા લઇ તેને પાણીથી ધોઇ નાંખવા. પછી એક સાફ ચીનીના વાટકામા અથવા માટીના વાસણમા એ ચણા રાખી તેમા પાણી ઠીક જોઇએ તેટલું નાંખવું. આશરે ૫૦ નંગ ચણા હોય તો પાચ તોલા પાણી બસ છે. આજે સવારના આઠ વાગે તેને પલાળવા જોઇએ. આવતી કાલે સવારના ૨૪ કલાકે તે બરાબર પલળી તૈયાર થઇ જશે એટલે તે ચણા લાવી એક એક નંગ ખાતા જવું ને ચાવતા જવુ. ઠીક ઠીક ચાવવાથીજ પૂરો લાભ મળે તેમ છે. બરાબર ચાવી લીધા પછી પલાળેલા ચણા પૂરા થતાં તુરત બાકી રહેલું પાણી જે કંઇ બે ત્રણ તોલા હોય તે ઉપરથી પી જવાનું છે. એ પાણી ભૂલેચૂકે ફેંકી દેવું જોઈએ નહિ. આ વિધિને પૂર્વ હિંદુસ્તાનમાં જલપાન કહે છે. આપણે ત્યાં જેમ સવારે છાસ, દૂધ કે ચાપાણી પીવાનો રિવાજ છે તેમ આ દેશના કેટલાક ભાગોમાં આવી રીતે જલપાન કરવામા આવે છે. આ જલપાન બીજી ચીજો કરતાં ઘણુજ ઉત્તમ અને ખૂબ લાભ આપનાર છે. બહુજ ઓછા ખર્ચમાં સર્વ કોઇ કરી શકે અને કુટુંબના બધા માણસો લાભ લઈ શકે એવો આ એક નવીજ જાતનો નાસ્તો અને તાકાત આપનારી દવા છે. તેનો લાભ તો જેના

५३–बिमारोनो खोराक–आरारूट ने साबुदाणा

(લેખક – શ્રી ચિકિત્સક)

માંદા માણસને શું ખોરાક આપવો એ વાત જ્યારે આપણી સમક્ષ આવે છે ત્યારે આજકાલ આ બે ચીજો આરારૂટ અને સાબુ–દાણાનું નામ સત્વર સામે આવી જાય છે । તો તેમાં શું તત્ત્વો છે, તે કોને માટે હિતકર છે તથા કયાં થાય છે આ વાત જાણવાની જરૂર છે

આરારૂટના બજારમાં ડબ્બા મળે છે, તેનો સફેદ રંગ હોય છે, તે ચૂર્ણરૂપમાં–લોટ જેવા આકારમાં મળે છે અને તેની પેદાશ અમેરિકામાં થાય છે હવે તો એ આપણા દેશમાં પણ પેદા થવા લાગ્યું છે ગરમીની ઋતુમાં આરારૂટના મૂળીઆ લાવી તેને ખેડેલી જમીનમાં વાવવામાં આવે છે ને તે શિયાળામાં પાકી જતા કાપવામાં આવે છે તે વેળા તેના પાન સુકાઇ જાય છે ને તેના મૂળીઆ લઇ ખૂબ ઘસી ધોઈ લેવાય છે, તેથી એના ઉપરની છાલ નીકળી તે અંદરથી સફેદ દેખાઇ આવે છે પછી તેને પીસવામાં આવે છે ને પીસવા પછી પણ તેને ફરીથી ધોવામાં આવે છે ત્યારબાદ તે ઠીક ઠીક સફેદ બની શકે છે પછી તેને સૂકવી લઈ પેક ડબામાં ભરી અપાય છે આ પેક ડબા બજારમાંથી આપણે લાવીએ છીએ, તે આરારૂટના મૂળનું ચૂર્ણ-ભૂકો છે બજારમાં ઘણીવાર શુદ્ધ આરારૂટનો લોટ મળતો નથી પણ ભેળસેળવાળો—તેમાં ચોખાનો આટો કે પડસુદી–મેંદાની મિલાવટ કરીને પણ વેચવામાં આવે છે માટે લેતી વખતે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે બિમારોને આરારૂટની કાંજી બનાવીને અપાય છે, તે પૌષ્ટિક પદાર્થ છે વાત વ્યાધિવાળા રોગીઓ માટે તે અપથ્ય ખોરાક હોવાથી ભૂલેચૂકે તેમને કદી ન આપવું જોઇએ તેની રાબ–કાંજી પાણી કે દૂધ સાથે બનાવી તેમાં જરા સાકર મેળવી લેવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તે રિવાજ આજના અંગ્રેજી ભણેલા લોકોમાં તથા ડોક્ટરોવાળા વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે

સાગુદાના ને આપણા લોકો સાબુદાણા કહે છે, પણ મૂળ નામ સાગુદાના છે કેમકે તેની પેદાશ સાગુ નામના ઝાડમાંથી થાય છે તેના ઝાડ સુમાત્રા, જાવા, બોર્નિયો વગેરે પૂર્વ દેશના દ્વિપમાં થાય છે અને હવે તો આ વૃક્ષ આ દેશમાં બર્મા, મદ્રાસ, બંગાળ વગેરે જગાએ લગાડવામાં આવેલ હોવાથી એની પેદાશ આ દેશમાં પણ થવા લાગી છે ખરી રીતે આરારૂટ અને સાગુદાણા એ બેનો પ્રચાર આ દેશમાં હમણાંજ વધેલો છે પૂર્વે તેનો ખાસ કંઇ તેવો પ્રચાર નજ હતો

સાગુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડનો એક ભેદ હોય તેમ ગણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન વધુ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની દોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમા જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચલો ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળાઓ (ભુંગળારૂપ પાઇપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ જ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ જાડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઇ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને સૂકવી સંભાળીને રાખે છે. આનું નામ સાગુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલા બીજને વરસાદની ઋતુમા વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઇ શકે છે.

સાગુદાણા પચવામા હલકા છે તેથી તેની કાંજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાંજી પાણીમા બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે **પણ તે વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી** માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૫૪-જાણવા જેવું

—ડોકટર ફ્રેબ્રુશ ચામડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પૂરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોફી છે. કોફી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડોકટર સર વિલિયમ એસલર એક ઠેકાણે કહે છે કે કેટલાક ચેપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેંકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ બે ત્રણ કલાકમાં પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંદ્યના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડો. પોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી ટુચકો અજમાવી જોવા જેવો છે. ગાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંદ્ય જલદી મટી જાય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૫૫–મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર



(આપણે આપણા ખોરાકમા અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમા વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણા, હળદર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કોકમ, મેથી, જીરૂ, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામા તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઇએ.)

કોથમીરઃ—સ્વાદિષ્ટ, રૂચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમા અને જ્વરનાશ માટે કાઢામા કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણા પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમો, મરી, આદુ, ફુદીનો અને લસણઃ—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિનાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ સળેખમ માટે, ફુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકમા ખૂબ વપરાય છે.

જીરૂઃ—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રૂચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

તજઃ—ક્ષુધાદીપક, બળ આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પરસેવો લાવનાર છે.

લવંગઃ—ઉષ્ણ, પાચક, ઉલટી અને હીબકાનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનુ ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હિંગઃ—ક્ષુધાદીપક છે. બરોળના રોગ ઉપર ગુણદાયક છે. પિપ્રોડી કે પિપ્રોડીના પાંદડાંનો રસ પણ બરોળ અને મૂત્રાશયના દર્દ ઉપર અકસીર છે.

કેસરઃ—ઉષ્ણ, ક્ષુધાદીપક કૃમિનાશક અને રક્ત શુદ્ધિકારક છે. બળવર્ધન માટે દૂધ સાથે તે ગુણકારી છે.

જાયફળઃ—પાચક અને ઉષ્ણ, પણ માદક અને કબજીયાત કરનાર છે.

રાઇ:—ઉષ્ણ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિષપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાઇનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હળદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કેશર:—પાચક અને મળને ઘટ્ટ કરનાર છે. મરડો કે સંગ્રહણીમા તે ગુણકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમા છે. આ બન્ને ફળો રોગનુ ઘર મનાય છે પણ એ પાયા વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા જોઇએ. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમા થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે.

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પણ જેમ ફૂદીનો કે કોથમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉપયોગ કરવામા આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસપાસ તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામા નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તેજક ગુણ હોવાથી મોમા લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુજ નુકસાન પણ કરે છે. વધારે ખાવામા આવે તો ખસ કે ફેફરૂં થાય છે. આપણા ઘરોમા મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાતું નથી. મરચાંની અવેજીમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે ફાયદાકારક થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમા લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે જો પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઇને પેટમા ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામા તેમાથી સત્વ ખેંચાયા કે શોષાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગૅસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી થાય છે. વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખો છે.

પિત્તઃ—એ પિત્તાશયમાથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરડામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે ભળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાથી વાયુ (ગૅસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઇ તેમાથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં શોષાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતા તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરુત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફઃ—લોહીમાનો કચરો બાળવાનુ કામ ફેફસા કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જો વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસા લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસા નબળા હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતા કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકોપ થાય છે અને તેમાથી શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બધા રોગો થાય છે

જ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારૂ મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની મદદથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જતુને ઉત્પન્ન થવા દેતા નથી અને પિત્તનુ કામ તે કરતા હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતુ નથી. પણ તે તદ્દન નૈસર્ગિક ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમા તેને શક્ય ગણી શકાય.

જે હમેશા પૂરતી મહેનત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનશક્તિ સાબૂત છે, જે ખૂબ ચાવીને ખોરાક લે છે, જેના ફેફસા પૂર્ણ વિકસીત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. ભાજીપાલા, ફળો કે કોચલાવાળા ફળો કે દૂધ જેવો તદ્દન નૈસર્ગિક ખોરાક લેનારને પણ મસાલાની જરૂર નથી (ભાદ્રપદ ૧૯૯૨ ના " નવરચના " માસિકમાથી)



૫૬—સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કહેલુ માત્રા લઈ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્ય પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સાદો પ્રયોગ શાસ્ત્રજ્ઞોએ એવો બતાવેલો છે કે ઘણુ ભાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાકના વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કાંઇ પણ ન લેતા ચોખાના પાશેર ઓસામણની જોડે બેથી ચાર તોલા ઘી આપવું. સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે આ ઓસામણમા થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીરમાં ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખાવી. દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિફળાના કાઢામા પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ-પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઇને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુલાબનો થાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણજ્વરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઇઓને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બધકોપની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઇએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધકોપ તો વધતોજ જાય છે. આ બધકોશમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હોય હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સારી રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું કંઇ પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉપર એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાશેર પીવું. ચા કે કોફી વગેરે લેવાં નહિ. રાતે સુતી વખતે દ્રાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની ભૂકી છથી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ વધારે

સારૂં નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમા સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગલુંજ નીકળી જાય છે; એટલે ગેકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમા અવકાશ રહેતો નથી એજ રીતે પેરેફિન વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાબ કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમા પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સબંધમાં આ રોગ-સગ્રહકાર લખે છે કે:—

शस्तंधी स्मृतिमेधाग्नि बलायुः शुक्रचक्षुपाम् ।
बालवृद्ध,, प्रजाकांति सौकुमार्य स्वरार्थिनाम् ॥
क्षत क्षीण परी सर्प शास्त्राग्निग्ल पितात्मनाम् ।
वातपित्तविषेन्माद शोषालक्ष्मी जरापहाम् ॥
स्नेहानामुत्तमं शीतं वायसः स्थापनं परम् ।
सहस्रवीर्यं विधिभि घृतं कर्म सहस्रकृत् ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બળવર્ધક છે વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આંખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોએ, વૃદ્ધોએ તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓએ અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓએ ઘી ખાવુ એ હિતાવહ છે. શરીરમા ક્ષય-થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિમળ થયેલ હોય અને શસ્ત્ર-ક્રિયા કે કામથી મ્લાન થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિષ, ઉન્માદ, ક્ષય, કુરૂપતા અને જીર્ણજ્વર એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીથી ઘડપણના નિશાનો (શ્વાસ, ક્ષય, કરચ-લીઓ પડવી, ટાલ પડવી, ધોળા વાળ થવા) જલદી આવતાં નથી. બધા સ્નિગ્ધ પદાર્થોમા ઘીજ શ્રેષ્ઠ છે. કેમકે ઘીની જોડે જે વસ્તુઓ આપવામા આવે તેનો ગુણ ઘીને લીધે વધે છે.

ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ બધાના અનુભવમા આવવા જેવા છે. એ બધામાં મુખ્ય ગુણ એ છે કે ઘી એ શરીરના સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ તમામ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર છે શરીર કરતા મન અને બુદ્ધિની ક્રિયા વધારે સૂક્ષ્મ છે. તે ક્રિયા જે જ્ઞાનતંતુના મુખ્ય સ્થાન મગજથી થાય છે, તેને પણ પુષ્ટિ આપનાર ઘી છે. આંખના વિકારો પિત્તપ્રધાન હોવાથી તેને માટે પણ ઘીનો ઉપયોગ જૂના વખતથી થતો આવ્યો છે ઘી ખાનારા લોકોના શરીર તેજસ્વી અને સુકુમાર તથા ટકાઉ સૌંદર્યવાળો હોય છે. ઘી યોગ્ય પ્રમાણમા હમેશ ખાના-રની જઠરાગ્નિ પણ પ્રદીપ્ત રહે છે. કેમકે અન્નપચન માટે જે ઉપ-

યેાગી પિત્ત તેમાં પણ સ્નિગ્ધતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અન્ન ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. જીર્ણ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધારનાર પિત્ત રૂક્ષ હેાય છે. તેથી તે રૂક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી શમે છે અને તેથી જીર્ણજ્વર દબાય છે. તેજ પ્રમાણે જીર્ણજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલેા હેાય છે. તેના પર ઘી વાતઘ્ન તરીકે પણ મુખ્ય છે. ' આયુર્ધૃતં', શુક્રમેવ ધૃતં ' વગેરે લેાકેાક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી યેાગ્ય રીતે સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદરના અને બહારના વ્રણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું રેાપણ નથી. નાડીના વ્રણ, હાડકાના વ્રણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય વ્રણ પણ ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ વ્રણેાના લેપ માટે જૂનું ઘી સારૂં ગણાય છે એક વર્ષનુ જૂનું ઘી જો જખમ ઉપર લગાવાય, તેા એ જખમમાનુ દુર્ગંધ પરૂ આપેાઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઇ જાય. પહેલાના વખતમા લડાઇ વખતે જે જખ્મેા થતા તેના ઉપર ઘીનીજ પટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડવા દરવર્ષે સંઘરવામા આવતા. આવા આના ગુણેાથી આકર્ષાઇને અસલના આર્યોએ ખેારાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમા ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનેા ખેારાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિલાયતથી આવેલી બિસ્કિટેા આપણે ભાવથી ખાઇએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામા કંટાળેા લાવીએ છીએ. ખરૂં ખેાટું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામા રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ ભેળસેળ હેાય છે. આજસુધી માખણ પણ ઘરનું ચેાખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ હવે તેા તેમા પણ ભેળસેળ થવા લાગ્યેા છે. હેાટલેામા ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનાવટી ઘીમાજ તળેલી હેાય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જેને અનુભવવા હેાય તેણે ગાય ભેંસનુ ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ઘીમાં એવા ગુણેા હેાતા નથી દૂધ અને ઘીના સબંધમા શહેરના લેાકેાની સ્થિતિ ઘણી દયાજનક છે. સરકાર કે સુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તેાજ ખરૂં દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુના કરતાં પણ મેાઘું અને ચેાખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો સારી ન મળવાથીજ બાલકેાની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી છે અને માણસેાનું આયુષ્ય કમી થતુ આવ્યું છે.

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫૭–દૂધનું સેવન

(લેખક:-શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાના અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને ભૂલોકના અમૃતનુ શ્રેષ્ઠ નામ આપવામા આવ્યુ છે.

ગાયનુ નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવુ તંદુરસ્ત અને અલમસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે નવુ જન્મેલું નાનુ બાળક પણ માત્ર માનુ દૂધ ધાવીને હૃષ્ટપુષ્ટ બની દર માસે વધતુ જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યા સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યા સુધી ખૂબ ચેતનવતુ, સ્ફૂર્તિવાળું અને આનદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો શો જોઇએ?

માણસના શરીરનો સપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામા તેણે દૂધનુ ખૂબ સેવન કરવુ જોઇએ. કારણકે માણસના શરીરનો તદુરસ્ત અને મજબૂત બાધો થવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામા જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી હમેશાને માટે રહી જાય છે.

જગતમા મહાપુરુષ ગણાતા વિશ્વવદ્ય પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણચદ્રે બાલ્યાવસ્થાથીજ દુધ અને દુધના બનેલા ખોરાકના પદાર્થોનુ ખૂબ સેવન કર્યું. પરિણામે તેમનો શારીરિક અને માનસિક સપૂર્ણ વિકાસ થયો ને તેઓ અનેક બળવાન અસુરોનો કળ અને બળથી વધ કરવા શક્તિમાન થયા. દુધના સેવનથી કેવુ ઉત્તમ પરિણામ આવે છે તેનો આ પુરાણપ્રસિદ્ધ જ્વલંત દાખલો છે.

પચીસ વર્ષ સુધી માણસને પોષણ અને વિકાસ બન્ને માટે ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ત્યારબાદ માણસમાત્રને શરીરનુ આરોગ્ય સારી રીતે ટકાવી રાખે તે માટે પોષણ પૂરતોજ ખોરાક જોઇએ. એટલે માણસે પચીસ વર્ષ સુધીજ માત્ર દુધનું સેવન કરવુ જોઇએ અને ત્યારબાદ નહિ એમ કોઈ માની લે નહિ. ત્યારબાદ શરીરમા ચેતન અને સ્ફૂર્તિ સારી રીતે જળવાઇ રહે તે માટે દુધનુ સેવન તો ચાલુજ રાખવુ જોઈએ.

આહારશાસ્ત્રીઓના મત પ્રમાણે મોટી ઉમરના પૂરા મહેનતુ માણસને દરરોજ ત્રણ હજાર કેલોરિન ગરમી આપે એટલો ખોરાક જોઇએ. આ હિસાબે જો કોઇને દુધ ઉપરજ રહેવુ હોય તો દરરોજ

દસ રતલ દુધ પીવુંજ જોઇએ. જો દુધ એટલું બધું પીવું ન હોય તો બાકીની ઘટતી કેલોરિન જેટલો બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઇએ.

બાળક મોટું થાય એટલે તેને માનું ધાવણ મળતું બંધ થાય છે, પણ તેને દુધની જરૂર તો રહે છેજ. આપણા વડિલોએ તે માટે દુઝણાં ઢોરોને પાળવા માંડયા. ગાય, ભેંસ, બકરી અને ઘેટી એ ચાર દુઝણાં ઢોર દુધ માટે ઉત્તમ લાગ્યાં. એટલે આ ચારે ઢોર તેઓ પાળવા લાગ્યા. તેમા ખોરાકની ઉત્તમતાની દૃષ્ટિએ સૌથી શ્રેષ્ઠ દુધ ગાયનુ છે. દુધના આ સર્વોત્તમ ગુણને લઇને આપણા હિંદુશાસ્ત્રમા ગાયને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે અને તેને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામા આવે છે. ગાયના દુધ કે તેમાંથી બનતાં બીજા પદાર્થ દહીં, માખણ અને ઘીને પણ એટલુંજ મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કોઇ પણ વ્યાવહારિક કે ધાર્મિક કાર્ય ગાયના દુધ, દહીં કે ઘી વગર થઇ શકે નહિ, એવી પ્રથા પાડવામાં આવી છે. આમ ખોરાકની અને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ દરેક ઘેર ગાયનું દુઝણું હોવું જોઇએ. ખોરાકમા ગાયનુ શેડકઢું તાજું મોળું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. ગાયનું દુઝણુ ઘેર હોવાથી સવાર સાંજ શેડકઢું દુધ મળી શકે. ગાય દોવાઇ આવે કે તરતજ દુધને સાફ ધોયેલ સફેદ કાપડના ગળણા વડે ગાળીને પીવું જોઇએ. જેને શેડકઢું દુધ મોળું પીવું ન ગમે તેણે થોડું મધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. મીઠાશ માટે ઘણા લોકો ખાંડ નાખે છે પણ તેથી જોઇએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. બનતાં લગી શેડકઢું દુધ ન ભાવતુ હોય તો તેને વરાળ નીકળે એટલું ગરમ કરીને ઠારીને પીવું જોઇએ. મોળુ દુધ પીવું ન ગમે તો થોડું મધ નાખીને પીવું સારૂ છે. પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જરૂર કરવોજ હોય તો સ્વદેશી ખાંડ જેને બૂરૂ કહે છે તે—શેરડીની ખાંડજ વાપરવી.

માના સ્તનમાંથી મોંવડે દુધ ધાવીને પીવું એ દુધ પીવાની સર્વોત્તમ કુદરતી રીત છે. બાળક માને ધાવતું બંધ થાય કે તેને દુધ પીવાની કાચની શીશીમાં ભરીને રબરની ડીંટડી ચડાવીને તે ડીંટડીદ્વારા દુધ પીવા આપવું જોઇએ. પણ ઘણા ડૉકટરોનો મત છે કે રબરની ડીંટડી નુકસાનકર્તા છે માટે તેનો ઉપયોગ ન છુટકે બહુજ ઓછો કરવો અને કરવો પડે તો દુધ પીધા બાદ ડીંટડી અને કાચની શીશી બન્નેને ગરમ પાણીથી ધોઇને બરાબર સાફ કરવા જોઇએ.

મોટી ઉંમરનાં બાળકો અને મોટા માણસોને દુધના પ્યાલામાં આજકાલ હોટેલોમાં સરબત કે કોલ્ડ ડ્રીંક પીવા માટે પોલી ઘાસની નળીઓ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. આવી રીતે નળીનાં છિદ્રદ્વારા દુધ ચૂસીને પીવાથી દુધ ધીરે ધીરે પીવાય છે. તેથી મોઢાનુ થૂંક દુધની સાથે બરાબર મળે છે. આ દુધ સહેલાઇથી પચી જાય

છે. ઘણાઓને દુધનો પ્યાલો કે ગ્લાસ મોઢે માંડી ગટગટાવી જલદી પી જવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ નુકસાનકારક છે કારણકે દુધ સાથે જોઈતા પ્રમાણમાં અમી ભળી શકતી નથી. તેથી દુધ બરાબર પાચન થતું નથી અને બાદી કરે છે. કોઈ કોઇને તો ઝાડા પણ થાય છે. જ્યાં આવી નળીઓ ન મળી શકતી હોય ત્યાં દુધ પીવા માટે નાના બાળકો માટેના નાના ચમચા વડે દુધ પીવું અથવા તો પ્યાલા કે કટોરાને હોઠે લગાડીને મોં બંધ રાખીને બહુજ થોડું થોડું અને ધીમે ધીમે પીવું જોઇએ.

દુધ પીવા માટે સુગંધી ચંદનના લાકડાની નળી, ચમચો, કટોરો અને પ્યાલો વપરાય તો બહુ ગુણકર્તા છે. તેનો ઉપયોગ થઇ શકે તેમ ન હોય તો ચોખ્ખી ચાંદી કે સોનાનાં વાસણો અનુકૂળતા પ્રમાણે વાપરવા. તે ન હોય તો કાચ કે ચીનાઈ માટીના વાસણો વાપરવા; *પણ ધાતુના વાસણો અને તેમાં પણ એલ્યુમિનિયમના વાસણ હરગીજ* વાપરવાજ નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર દુધનાજ સેવનથી અસાધ્ય રોગો મટયાના ઘણા દાખલા છે. બીજી દવાઓ ઘણીવાર લાભને બદલે શરીરને હાનિ કરે છે; જ્યારે દુધ માણસનો કુદરતી ખોરાક હોઇ નુકસાન કરતુંજ નથી. આ અતિ મહત્ત્વના કારણને લઇને દુધના સેવનથી રોગો સારા કરવાના નૈસર્ગિક ઉપચાર તરફ લોકોનો ચાહ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે. દુધના ઉપચારમાં માત્ર મોળુંજ દુધ અપાય છે. રોગોની રુચિ પ્રમાણે તેને ટાઢું કે ગરમ કરીને પછી ઠારીને પાઇ શકાય છે. કોઇને તે બેમાંથી એક રીત માફક ન આવે કે રુચે નહિ તો તેમાં થોડું મધ કે ચમચી ભરીને દુધમાંથીજ બનાવેલી સાકર નાખીને પાઈ શકાય છે. બીજી દવાઓ કરતા દુધના ઉપચારમાંથી થોડાજ દિવસમાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને શક્તિ આવવા લાગે છે, શરીરમાંથી ફીકાશ દુર થાય છે અને રતાશ આવે છે; શરીરમાં લોહી ઝડપથી વધવા લાગે છે ને શરીર હૃષ્ટપુષ્ટ થવા માંડે છે ને શરીરના વજનમાં અજબ વધારો થાય છે ' દુધનો ઉપચાર કરવો હોય તો કોઈ સારા નિષ્ણાત ડૉકટર કે વૈદ્યની દેખરેખ હેઠળ કર્યો હોય તો બહુ સારૂં પરિણામ આવે છે. તેની દેખરેખ હેઠળ ઉપચાર કરવાનું બની ન શકે તો તેની સલાહ લઇને તેની સૂચનાઓ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો અથવા દુધના ઉપચાર વિષે ઘણા પુસ્તકો પ્રગટ થયા છે તેમાંથી કોઇ સારૂં પુસ્તક મગાવીને તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

ઘણાં લોકો દુધને કઢીને અંદર કેસર, ખાંડ, બદામ કે પીસ્તા વગેરે મસાલા નાખીને મસાલેદાર દુધ પીએ છે. આ કઢેલું દુધ સારી પાચનશક્તિ હોય તેનેજ પચે છે. નબળા માણસોએ દુધ કઢીને

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી બાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડાક ખજુર, સુકી ખારેક, દ્રાક્ષ કે અંજીર ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવું. સુકો મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, સફરજન કે મોસંબી ખાઇને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ બાફેલું બટાકું, શકરિયું કે ગાજર ખાઇને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાઇને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઇતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો કીસમીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાવી ખજુર કે અંજીર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. ખાંડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારૂં.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોઇ કોઇ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવુંજ જોઇએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમા દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું શેડકઢું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ 'ન મામાથી કહેણો મામો સારો' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીનો, પૂરીનો કે પલોઠાનો લોટ બાધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના બીજા પદાર્થો કે જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેંડા, બરફી, ગુલાબજાંબુ રસગુલ્લા વગેરે મીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઇ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ ભાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઇએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામા આવે છે! આવાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડતાં હોવા છતા પણ ભેળસેળવાળું દુધ વેચાતું હજુ અટકયું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઇએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઇએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળસેળ કરતા બંધ થાય. ("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૫૮—ગાય અને બકરીનું દૂધ

(લેખકઃ—શ્રીભગવત્ રામચદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે, કારણકે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમા જોઈતા પ્રમાણમા હોય છે સપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમા બધાજ તત્ત્વો સમાયના છે, જે બીજા ખોરાકમા નથી દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજો આપણને સાપડયો નથી તેમા રહેલા પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે વિશેષત આપણે ગાયભેસનુજ દુધ ઉપયોગમા લઇએ છીએ, પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનુ દુધ ગાયભેસના દુધ કરતા ચઢિયાતુ હોય છે પણ તેના લાભ આપણી દૃષ્ટિ બહાર છે

બકરી ગાયના કરતા વધારે દુધ આપે છે આ વાત એકદમ ધ્યાનમા ઉતરે તેવી નથી, પણ સહજ ઉડાણથી વિચાર કરી જોના રને તેમા પણ સત્યતા ભાસશે ગાયનુ કદ અને બકરીનુ કદ જોતા અને સરખામણી કરતા બકરી જે દુધ દે છે, તે વધારે પ્રમાણમા હોય છે એક ગાયને જેટનો ખોરાક અપાય છે, તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ પાળી શકાય, અને તે બકરીઓના દુધને ભેગુ કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતા વધી પડે ગાય અને ભેસના દુધમા બકરીના દુધ કરતા પાણીનુ પ્રમાણ વધારે હોય છે

ગાયના દુધ કરતા બકરીનુ દુધ અમુક બાબતોમા ઘણુજ ચઢિયાતુ માલૂમ પડે છે તેમા ઘણાખરા પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમા નજરે પડે છે તે વધારે સ્વચ્છ, પૌષ્ટિક અને પ્રાચનક્રિયામા ઉત્તમ હોય છે—વહેલુ પચી શકે એમ હોય છે તેમા આલ્બ્યુમન નામક એક જાતનુ પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઘણા સારા પ્રમાણમા હોય છે

ગાયને જે અને જેટલા રોગો થાય છે તે અને તેટના રોગો બકરીને થતા નથી બકરી ગાય કરતા રોગના સકજામા ઓછા પ્રમાણમા સપડાય છે ગાયને એક જાતનો રોગ અગ્રેજીમા જેને 'ટ્યુબરક્યુલેસીઝ'ના રોગ કહેવાય છે, તે વધારે થવાનો સભવ હોય છે બકરીને તે રોગ ભાગ્યેજ થાય છે તેથી બકરીનુ દુધ ગાય કરતા ચોખ્ખુ અને સ્વચ્છ ગણી શકાય

નાના બાળકો માટે તો બકરીનુ દુધ સૌથી ઉત્તમ છે, કારણકે તે તેઓને બીજા કોઇ પણ દુધ કરતા વધારે સહેલાઇથી પચે એવુ હોય છે સ્ત્રીના સ્તનના દુધમા જેટલા તત્ત્વો નથી તેથી વધારે

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ મથિત કહેવાય છે. અર્ધે-ભાગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદશ્વિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી છાશ તક્ર કહેવાય છે.

ઘોળવું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે. ઉદશ્વિત કફકર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામા ઉત્તમ છે. તક્ર દસ્તને રોકનાર, તૂરી. ખાટી, મધુર, દીપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

ગ્રહણી આદિ રોગો પર તક્ર પથ્ય છે. તે હલકી છે, તેથી દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી છે; તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમા મધુર અને અંતે પિત્ત-ને કોપાવનારી છે, તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાધાઓને શિથિલ કરનારી છે.

છાશમાથી સઘળું માખણ વલોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે, તેના કરતાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા વૃષ્ય અને કફકર છે. માખણ સઘળુ કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી પિપર નાખેલી છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરૂં અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ ગ્રહણી, અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂત્રાશયના શૂળને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે છે; સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી છે.

ઉનાળામા ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ, તથા રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —ભાવપ્રકાશ

છાશ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ પાક વખતે મધુર, તીખી, લૂખી, વૃષ્ય, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદય, વિકાસી, રચ્ય અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેહ, મેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મળસ્તંભ, અતિસાર, અરુચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ,ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને શૂળનો નાશ કરે છે.

સંગ્રહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપવી. તેથી શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે, રસ, બળ, પૃષ્ટિ, વર્ણ સરસ થાય

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવષ્ટંભ કિંવા બંધકોષ થાય છે, ત્યારે અજમો અને બિડ લવણ નાંખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાલ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ધોળી મૂસળી વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની ભૂકી નાખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા સહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રૂક્ષ અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ હોય તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી કફોદરવાળાએ ત્રિકટુ, સુવા, જીરૂં અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યભિષક

દહી વલોવી, માખણ ઉતારી, પછી વધારે પાણી નાંખી દેવામાં આવે, તે છચ્છીકા કહેવાય છે. છચ્છીકા શબ્દનો અપભ્રંશ છાશ થયેલ છે.

ધોળ સાકર નાખી પીવામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે. મથિત વાયુને, પિત્તને તથા કફને હરે છે અને પ્રિયકર લાગે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તને, કફને તોડે છે. તક્રનું સેવન કરનાર કદી વ્યથાને પામતો નથી.

તક્રમાં આવો ઉત્તમ ગુણ છે, પણ તે ગુણનો મુખ્ય આધાર જે જાતના દહીમાંથી તે કરવામાં આવે છે તેના પર છે. દહીં ખરાબ હોય તો તક્ર પણ ખરાબ ગુણ ધરાવે છે.

ઉદશ્વિત કફ કરે છે, પણ બળ વધારે છે અને આમને મટાડે છે. છચ્છીકા ઠંડી, હલકી, પિત્ત, શ્રમ, તૃષા, વાયુને મટાડનારી છે, પણ કફ કરનારી છે. મીઠું નાંખીને ઉપયોગમાં લીધેલી છાશ અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે.

છાશ દીપક, પાચક અને ગ્રાહી છે. તે સોજા સંગ્રહણી, મૂત્રકૃચ્છ, ઉદર રોગ, અરુચિ ઇત્યાદિ પર પથ્ય છે. મીઠું નાખેલી છાશ પિત્તને શાંત અને ખાટી છાશ પિત્તને વધારે છે, પણ વાયુને હરે છે.

હીગ, જીરૂં તથા સિધવ નાખેલી ખાટી છાશ અતિસાર, હરસ તથા નાભિ નીચેના પેડુના શૂલને મટાડે છે. મત્રકૃચ્છવાળા દરદીએ ગોળ નાખીને છાશ પીવી દસ્તના રોગીએ ચિત્રક મૂળનુ ચૂર્ણ નાંખી છાશ પીવી તથા પથ્ય પણ છાશભાતનુ રાખવું.

કફના રોગમા છાશ પથ્ય નથી, તો પણ સૂઠ અથવા ત્રિકટુ નાખી છાશ પીવી અને વાત વ્યાધિવાળાએ સૂઠ અને સિધવ નાખી છાશ પીવી. ગ્રીષ્મકાળમા અને શરદ ઋતુમા ખાટી છાશ કદાપિ પીવી નહિ —ચરક

શરીર નિરોગી રાખવામા ઘણે ભાગે સાત્ત્વિક અને નિયમિત પણ અલ્પાહાર કારણભૂત છે. સાત્ત્વિક આહારથી શરીર મન અને આત્માની ગતિ સાત્ત્વિક થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા તમતમતા મસાલાવાળા આહાર સાત્ત્વિક નથી એ સૌ જાણે છે, છતા ખોરાક બદલવા વિષે કોઈકની જ બુદ્ધિ સૂઝે છે, એટલે રોગ કષ્ટસાધ્ય કે અસાધ્ય બની ગયેલ હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય માટે વૈદ અને રોગી ફોગટ ફાંફા મારે છે

આહાર પાચક અને પોષક, સાત્ત્વિક અને શક્તિ આપનાર છે કે નથી ? તેનો ખાતી વખતે વિચાર થતો નથી રોગ થયા પછી વિદ્વાન વૈદના વ્યાખ્યાનથી તે વિષે જ્ઞાન થાય છે વ્યવસાય ભલે તે હોય, છતા આરોગ્ય સબધી સામાન્ય જ્ઞાનની સૌથી પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે.

આહારમા મરી મસાલા એટલી બધી સંખ્યામા અને એટલા બધા પ્રમાણમાં ઉમેરાયા છે કે તેથી વર્ષ લગીમા માનવ પ્રાણી સિવાય અન્ય ભાગ્યેજ જીવી શકે મરીમસાલાની ધગધગતી જ્વાળા પર અમૃતની અંજલિ સમી છાશ હતી, તેનો પણ દિનપ્રતિદિન બહિષ્કાર થતો જાય છે.

છાશના સેવનથી જ્હર અને આતરડાના બધા રોગ મટી જાય છે બપોરે જમ્યા પછી એક બે વાડકા છાશ પીનારને જ્હર અને આંતરડાના રોગો થતા નથી. ગામડામા ખેડુતો છાશરોટલા પર વર્ષો સુધી રહે છે. એમની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ તાજી છાશને આભારી છે.

છાશ સૌથી વધાર પાચક પદાર્થ છે, એટલુંજ નહિ પણ એ અન્ય ખોરાકને પણ પચાવે છે. ઉનાળામા ઠંડા પીણા તરીકે છાશમા થોડી ખાંડ નાખી પીવાથી સ્વાદિષ્ટ શરબત લાગે છે. પંજાબ, ઉત્તર હિંદ અને મધ્ય હિંદમા ઉનાળો અતિ ઉગ્ર હોય છે, ત્યારે ત્યાં છાશ કિંવા લસી પુષ્કળ પ્રમાણમા પીવાય છે પંજાબમાં તો પાણીની જગ્યાએ લસી પીવાય છે, અને અતિથિ ઘરે આવે છે, ત્યારે પાણીને બદલે છાશનો લોટો એની આગળ ધરવામા આવે છે.

શિયાળામાં કોથમીર જીરાથી વઘારેલી છાશમાં સિંધવ નાંખી પીવાથી પૌષ્ટિક પદાર્થો સહેલાઇથી પચી જાય છે.

છાશની કઢી બારે માસ વાપરી શકાય છે. ભાત સાથે કઢીનો સારો મેળ છે. તે એટલી બધી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે કે પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. વિલાયતમાં 'કઢી પાવડર'ના નામથી કઢી બનાવવાનો મસાલો વેચાય છે.

છાશ ત્રણે દોષ હરે છે. યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી વાત, પિત્ત અને કફજન્ય સર્વ દોષો પર તે અમોઘ ઔષધિરૂપ છે.

તાજી છાશ, વાસી છાશ, ખાટી છાશ, મીઠી છાશ, પાંખી છાશ, ચિકાશવાળી છાશ, ચિકાશ વિનાની માખણ ઉતારી લીધેલી છાશ તથા વિવિધ ઔષધિઓ યુક્ત છાશ, એમ છાશના વિવિધ પ્રકારથી વિવિધ રોગની ચિકિત્સા થાય છે. છાશ એટલી બધી ઉપયોગી છે; છતાં પૂર્ણ નિર્દોષ છે. ચા, કૉફી કે કોકો આદિ અર્વાચીન પીણાની પેઠે એ જરાય તનમનને હાનિકારક નથી.

સદ્‌ભાગ્યે ચા કૉફીની જગ્યાએ હમણા હમણા વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક દૂધ છાશે પ્રવેશ કર્યો છે. મુંબઇમાંના એ આરોગ્ય-ભુવન તથા માધવાશ્રમ સભા વિશ્રાંતિ ગૃહો છાશ માટે પ્રખ્યાત છે. દુધ છાશનો વપરાશ વિશ્રાંતિ ગૃહોમા પૂરતા પ્રમાણમા થશે, ત્યારે પ્રજા નિરોગી બનશે, એ નિઃશંક છે.

છાશ પૂરતા પ્રમાણમા પીવા મળતી નથી, ત્યારે શરીર નિસ્તેજ અને નિર્બળ દેખાય છે. ચહેરા પર પિળાશ અને ફિકાશ દેખાય છે. ગામડાંઓ કરતા શહેરોમા છાશનો વપરાશ ઓછો હોવાથી શહેરી જીવન વધારે નિર્બળ અને રોગી બનેલ છે. ગ્રામ્ય જીવન સાથે છાશને વેદકાળથી સંબધ છે, પણ હમણાં હમણા ગામડાઓમાં પણ બીજા પીણાઓએ પગપેસારો કર્યો છે, તેથી જીવનશક્તિ અને સહન-શક્તિ, બુદ્ધિશક્તિ અને કાર્યશક્તિ મોળી પડી છે.

છાશ કબજીયાત તોડે છે, આતરડાંઓમાં મળનો ભરાવો થવા દેતી નથી, એમા ગ્રાહી ગુણ હોવાથી આતરડાંઓના ખૂણાખાચા-માંથી મળને ઉખેડી આંતરડા સ્વચ્છ કરે છે. એના એ ગુણને લીધે છાશ પીનારની મળશુદ્ધિ થાય છે.

ખાધા પછી કે ખોરાક સાથે છાશના એકબે વાટકા પીવાથી અકરાંતીઆની પેઠે ખોરાકનો અતિરેક થતો નથી, તેથી અજીર્ણ આદિ દોષોની પીડા વહોરવી પડતી નથી. છાશ પીવાથી તૃપ્તિ વળે છે, સંતોષ થાય છે.

દૂધની પેઠે છાશ પણ સાત્વિક અને સંપૂર્ણ આહાર છે. જી

રતલ દૂધની છાશ પીવાથી શરીરની શક્તિ જળવાય છે, કામકાજ કરી શકાય છે, પછી બીજા ખોરાકની જરૂર રહેતી નથી. કેવળ ૭ રતલ દૂધની છાશ પર લગભગ ચાર માસ બીજા કશા આહાર વિના રહ્યાનો મારો જાતિ અનુભવ છે.

એ ચાર માસ દરમ્યાન મળશુદ્ધિ થઇ હતી, શરીર ફૂલથી પણ હલકું લાગતું હતું. જાણે હવામાં અધર તરતા હોઇએ તેવો ભાસ થતો હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય હોવા છતા કેવળ શરીર-શુદ્ધિ અર્થે એ પ્રયોગ કર્યો હતો; તેથી શરીરના અણુંએ અણુંમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઉભરાતી હતી.

અલ્પ અને સાત્વિક આહારથી માનવીના તનમન સ્વચ્છ અને પારદર્શક થાય છે, તેની સાક્ષી અનુભવથી આપુ છુ અને કોઇપણ માણસ ચાર માસ લગી કેવળ છાશ પર રહી ચાલી શકે તેમ છે.

ફાગણ ચૈત્રથી છાશનો પ્રયોગ કરવો સહેલો છે. ઉનાળાના આરંભથી અંત લગી ચાર માસ લગી છાશ કશા જોખમ વિના પી શકાય છે, એ માટે કશી વિશેષ કાળજી કે સાવચેતીની જરૂર રહેતી નથી. છાશના પ્રયોગ સારૂ ઉનાળો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. બહાર ધોમ ધખતા હશે, પણ છાશ પીનારના અંતરમાં તો અખંડ શાંતિ જામી રહી હશે, એ મારો જાતિ અનુભવ છે. કશા રોગ વિના કેવળ શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ અર્થે ચાર માસ સુધી છાશનો પ્રયોગ કરનારને છાશમા નિમક નાખવાની જરૂર નથી. બબ્બે રતલ દૂધ ત્રણ વખત મેળવી, તેની છાશ બનાવી ત્રણ વખત નિયમિત આહારની પેઠે લેવી. છાશ અતિશય ઘાટી કે ખાટી ન થાય, એની કાળજી રાખવી.

ઉદર રોગવાળાએ એ પ્રયોગ કરવો હોય તો છાશને પપૈયાના ગોળપણથી મેળવવી. પાકા પપૈયામાથી લગભગ પાશેર રસ કાઢી બશેર દૂધ સાથે મિલાવી દીધા પછી ત્રણ ચાર કલાકે સારૂં મઝાનું દહીં બધાઇ જશે. એની છાશ મીઠી અને મધુર સ્વાદવાળી બનશે; એટલુજ નહિ પણ ઉદર રોગ નિવારણના આવશ્યક બધાં તત્ત્વો એ છાશમા હોય છે. કબજીયાતની લાંબી ટેવવાળાએ પણ એવી રીતે પપૈયાથી મેળવેલ દહીંની છાશ પીવાથી મળાવરોધ મટી જાય છે. લાંબી હઠીલી કબજીઆતની ટેવ થોડા સમય પછી મોળી પડી જાય છે અને અંતે છૂટી જાય છે.

છાશ પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ મટી જાય છે. હમણાં હમણાં મૂત્રાશયના રોગોએ સાર્વત્રિક સ્વરૂપ લીધેલ છે. છાશ પીવાની ટેવ છૂટી ગયાથી એમ થયેલ છે, એ ભાગ્યેજ કહેવાની જરૂર છે. છાશના ફરી ઉપયોગથી એ નિઃશંક દૂર થાય છે.

આજકાલ વીર્યવર્ધક દવાઓની જાહેરખબરોથી બધા વર્તમાન-પત્રો છલોછલ ભરેલા હોય છે. જાણે હિંદ નપુંસક બની ગયું ન હોય ? યુવકો પતંગિયાની પેઠે એ આકર્ષક શબ્દ જ્યોતિ પાછળ મરી ફીટે છે; તન, મન, ધનની આહુતિ આપી સોએ સો ટકા સંપૂર્ણ નિરાશ થાય છે.

કામોત્તેજક અને વીર્યવર્ધક દવાઓથી સંપૂર્ણ નિરાશ થયેલા-ઓને છાશ આશાની કિરણાવલિ સમાન છે. પુરુષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો એ કિમિયો છે. એના સેવનથી પૂર્ણ પુરૂષત્વ પ્રગટી નીકળે છે; નબળી પડેલી નસો પુનઃ સક્રીય થાય છે; પ્રજનન સામર્થ્ય પુનઃ પુર-જોસથી પ્રગટી નીકળે છે; શરીર સશક્ત, હૃષ્ટપુષ્ટ અને આકર્ષક બને છે.

વંધ્યત્વ દૂર કરવાનો પણ એ એકનો એક ઉપાય છે. છાશના વપરાશથી ગર્ભાશયના દોષો દૂર થાય છે. સ્થાનભ્રષ્ટ કે શિથિલ થયેલ ગર્ભાશય પર છાશના પ્રયોગથી તાત્કાલિક અસર થાય છે.

રક્ત પ્રદર અને શ્વેત પ્રદર પણ છાશના વિધિપૂર્વકના સેવનથી મટી જાય છે. મોઘામાં મોંઘી ઔષધિઓથી ફેર પડતો નથી, ત્યારે છાશ સમા સાધારણ પીણાથી, તેના વિધિપૂર્વકના વપરાશથી કેટલાક અસાધ્ય રોગ મટી જાય છે. વળી છાશ સંપૂર્ણ નિર્દોષ ઉપાય છે, તેથી બીજી કશી હાનિ થતી નથી અને લાભ અવશ્ય થાય છે.

પુષ્કળ છાશ પીનારાઓને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે, ચહેરા પર કરચલીઓ પડતી નથી અને પડી હોય છે તો તે નીકળી જાય છે. સૌંદર્યના ઉપાસકો સારૂ કાંતિ ને વર્ણ સુધારવાનો એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

છાશ પીવાથી કૃષ બનેલા હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે અને જાડા અણુવડ લાગતા દેહને છાશ સ્વરૂપવાન અને સુરેખ બનાવે છે. વિદેશી ક્રીમો વાપરી ચહેરાની કાંતિ ન મેળવી શકી હોય એવી બહેનોને થોડા દિવસ ખાટી છાશથી ચહેરાની માલીસ કરી, સૌંદર્યતા વધારવાની ભલામણ છે. તેથી ચહેરા પરના કાળા ડાઘ, કરચલી, ખીલ મટી જશે; એટલુંજ નહિ પણ ચહેરામાં તાજગી અને યૌવનનાં પુનઃ દર્શન થશે.

ખાટી છાસ અને નાળિયેરના ખમણથી વાળ ધોવાથી તે લાંબા થાય છે. આ પ્રથા ગામડાઓમાં હજી પણ પ્રચલિત છે.

લગભગ સો વર્ષના ડોસાને હું ઓળખું છું. એ હજી ટટાર ચાલે છે, એની બધી જ્ઞાનેંદ્રિયો અને કર્મેંદ્રિયો સંપૂર્ણ છે. એનો ચહેરો અને બાંધો યુવાનને શરમાવે તેવો છે. એની કાર્યશક્તિ આ-શ્ચર્યજનક છે. એના દર્શન પછી ભાગ્યેજ એને પચાસ વર્ષનો ગણાય. એ બધા પ્રતાપ છાશના છે. સો વર્ષથી એના ઘરે એકથી વધારે ગાયો રહે છે. છાશનો એ પુષ્કળ શોખીન છે. ડેન્માર્કમાં ડોસા વખણાય છે. ત્યાં સો સો વર્ષના ડોસા લથડી અને લબડી પડતા નથી; એ પણ છાશનેજ આભારી છે.

છાશથી અસાધ્ય સંગ્રહણી મટી જાય છે. વીસ વર્ષની વ્યક્તિ સંગ્રહણીથી પીડાતી હતી. એકાદ વર્ષ લગી એની સ્થિતિ બગડતી ચાલી. અપથ્ય આહાર વિહાર અને અપૂર્ણ સારવારથી વર્ષ પછી અસાધ્ય દશાને પહોંચી વજન ઘટી સાઠ રતલ રહેલ. નૈસર્ગિક ચિકિત્સા, હોમ્યોપેથી અને બાયોકેમિસ્ટ્રીની દવા અને સ્વદેશી ઔષધોપચારથી એની ચિકિત્સા કરવામાં આવી. અગિયાર માસ લગી છાશ, દાડમ અને મોસંબીના રસ પર રાખવામાં આવી. એની સ્થિતિ ધીરે ધીરે સુધરવા લાગી. વજન વધી એકસો વીસ રતલ થયેલ. સર્વ અપથ્ય આહાર કરવા છતા દશ વર્ષ થયા ફરી એને કોઇ પણ રોગ થયેલ નથી.

આવા અસાધ્ય રોગ પર છાશ સિવાય અન્ય પથ્ય નથી; નિર્દોષ, નિર્ભય અને નિર્મળ દેશી દવાઓ સિવાય અન્ય ઉપાય નથી.

જીવન મરણ વચ્ચે એક વર્ષ લગી ઝોલાં ખાતી વ્યક્તિ દશ વર્ષથી જીવે છે. સંપૂર્ણ આરોગ્યથી જીવે છે. સર્વ અપથ્ય આહાર કર્યો છતાં જીવે છે. શું એ છાશનો ચમત્કાર નથી ?

સર્વ ઉદર રોગો છાશના સેવનથી મટી જાય છે. એટલી ધીરજ અને હિંમત રોગી અને વૈદે જાળવી રાખવાં રહ્યાં. મહર્ષિ ચરકે ઉદર રોગીને કેવળ છાશ પર રહેવા ભલામણ કરી છે અને તેથી ભયંકર ગણાતા જલોદર અને પ્લીહોદર મટી જવાની સાક્ષી પૂરી છે.

ઉરુ–ક્ષત પણ છાશના પથ્યથી મટી જાય છે. એક પચાસ વર્ષના રોગીને ઉર–ક્ષત થયેલ. અવારનવાર લોહીની ઉલટી થતી હતી. લગભગ પાશેરથી એક શેર લોહી એકી વખતે નીકળતુ હતુ. એવી ઉલટી દિવસમાં એક બે વાર થતી હતી. એક માસ લગી કેવળ છાશ અને યોગ્ય ઉપચારથી મટી ગયેલ, પણ નોંધવા સરખી વાત એ છે કે છાશ પર રાખ્યા પછી એકે વાર ઉલટી થઇ ન હતી.

પરદેશમાં પાણી લાગેલા એક રોગીને ઘરે ગાય વસાવી તાજી છાશ પીવાની ભલામણ કરી હતી. જીવનથી નિરાશ બનેલામાં સત્વર આશાએ પ્રવેશ કર્યો. એ સંપૂર્ણ આરોગ્યપૂર્વક આઠ વર્ષથી જીવે છે.

ચા કોફીને બદલે સવારે થોડી છાશ પીવાથી એક અર્ધભ્રમિત રોગીની માનસિક સ્થિતિ સુધરી ગઇ છે.

થોડી છાશ ગરીબો સારૂં સસ્તામા સસ્તી ઔષધિ છે. જીવનથી નિરાશ થયેલા સારૂં આશાની ચિનગારી છે. માનસિક શ્રમ કરનાર સારૂં નિર્દોષ શ્રમહર પીણું છે.

આયર્લેંડમાં બાફેલા બટાટા અને છાશ તથા હિંદમાં છાશ અને રોટલો ખેડૂતોનો મુખ્ય અને પ્રિય આહાર છે. યોગ્ય અંગમહેનત કર્યા પછી આંબાને મીઠે છાંયડે, એ મીઠો લાગે છે, એટલી મિઠાશ રાજ્ય મહેલોના છપ્પન ભોગમા પણ હોતી નથી. કાળી મજૂરી પછી ઉત્પન્ન થતી મીઠી ભૂખમા મિઠાશ છે, તેટલી વિવિધ

વાનીઓમાં કે મિષ્ટાન્નોમાં નથી. દારૂ શ્રમનું ભાન ભૂલાવે છે, ત્યારે છાશ શ્રમ મટાડે છે એ વાત શ્રમજીવીઓ ક્યારે સમજશે?

ગાય ખેડુઓના ઘરની સંપત્તિ અને શોભારૂપી કામધેનુ છે. તેના પગલાં ઘરમા હોય છે, ત્યાં લગી ખેડુ સુખી અને નીરોગી રહે છે. ગૌધન એ ખેડુઓનું સાચું ધન છે. તે હોય ત્યા લગી તેઓ સર્વ દુઃખ શ્રમ વેઠી શકે છે. હિંદમાં ખેડુના જીવન સાથે ગાય એટલી વણાઇ ગઇ છે કે તે હોય તોજ તેનું અસ્તિત્વ હોઇ શકે; તેના વિના એનું જીવન અસંભવિત છે.

થોડા દિવસ પર એક સિત્તેર વર્ષના ખેડુને પૂછ્યું કે, "કાકા, હમણા દુબળા કેમ પડયા છો?" જવાબ મળ્યો કે, "હમણા ગાય વસુકી ગઇ છે."

એજ પ્રશ્ન એના પચાસ વર્ષના દીકરાને પૂછ્યો કે, "કેમ ભાઇ, હમણા માંદા સાજા દેખાઓ છો?"

અને જવાબ મળ્યો કે, "હમણાં ગાય વસુકી ગઇ છે."

તમે દુબળા દેખાતા હો, માંદા સાજા રહેતા હો. તો ઘેર દૂઝણી ગાય બાંધજો. દૂધ, માખણ, ઘી, ખવાય તેટલા ખાજો અને પીવાય તેટલી તાજી છાશ પીજો, તેનાથી શરીરે નીરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ બની જશો.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાથી)

૬૦–સાંધાના જખમ પર છાશનો ઉપયોગ

(લેખકઃ–શ્રી. મોતીરામ હરિશંકર ભટ્ટ)

હાલમાં બરોબ્રીજ યોર્કશાયરના એક ડોકટરે જાનવરના પગના સાધાના મોટા અસાધ્ય જખમ કે જ્યાંથી તેલ જેવો ચીકણો પદાર્થ (જોઇન્ટ ઓઇલ) પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહેતો હતો, એવા ઘણા કેસ માત્ર છાસના ઉપચારથીજ અજાયબ રીતે મટાડ્યા છે. તે જણાવે છે કે દૂધમાં ફટકડી નાખી બનાવેલી તાજી છાશ સાધાના જખમમાં દાખલ કરવાથી તથા તાજી છાશમા રૂ પલાળી જખમ પર મૂકી રોજ પાટો બાંધવાથી આવા જખમ બહુજ જલદી રૂઝાય છે. સંગ્રહણીમાં આંતરડાંમા ક્ષત પડી જાય છે તેને રૂઝવવા આયુર્વેદમાં છાસનો પ્રયોગ જાણીતો છે. જે પ્રયોગ આંતરડાંની અંદરના જખમ રૂઝવે છે તે શરીરની બહારના જખમો પણ રૂઝવી શકે એવો ખ્યાલ કોઇ આયુર્વેદ જ્ઞાતા વૈદ્યને કેમ નહિ આવ્યો હોય!!! ("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાથી)

દુધ પીવાનો પ્રકાર બીજો

ભેંસ, ગાય અને બકરીના દુધમાં જેટલું પીવાનું હોય તેટલુંજ તેમાં પાણી નાખી પાણી બળી જતા સુધી ઉકાળવું. તેમાં બે મોટા ચમચા ઘી નાખી એક ઉફાળો આવતાંજ ઉતારી લઇ તેમાં સોનાના વરખનાં ત્રણ પાનાં નાખી ધીમે ધીમે ચમચાથી દુધ પીવાથી તાકાત વધે છે. એ દુધ ગરમ કરવા કોયલાનોજ દેવતા કામમાં લેવાનો છે. તેમા કેસર એલચી નાખવામા હરકત નથી.

દુધની લસ્સી

ગરમ દુધ કર્યા પછી તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખી ખૂબ રવાઇથી હલાવી પીવાથી શરીરમા જે ઉષ્ણતા હોય તે ઓછી થશે.

દહીંની લસ્સી

રાતે દહીં જમાવેલુ રવાઇથી ખૂબ હલાવી પીવાથી મગજ તર રહે છે. એ દહીમા પાણી નાખી હલાવીએ તો પણ હરકત નથી.

દુધ અને સૂકાં અંજીર

રાત્રે દુધ ખૂબ ઉકાળીને એમા સૂકાં અંજીર પાંચ નંગ ધોઈ તેને કાપી જોવડાં, કીડા નથી એવી ખાત્રી કર્યા પછી દુધમાં પલાળી દેવા. સવારે એ અંજીર ખાઇ ઉપરથી દુધ ચમચાથી પીવું.

મસાલેદાર દૂધ

સવારે દુધ ખૂબ ઉકાળી તે દુધમાં સાત અગર બાર બદામ ખૂબ ઘુંટી તેમા એલચી કેસર નાખી ચાદી સોનાના વરખનાં પાનાં નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે.

ખજુર અને ઘી

રાત્રે ખજુર ધોઈ બીજ કાઢી નાખી ઘીમાં નાખી તેમાં સિંધવ અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે.

લીંબુંનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં અર્ધા લીબુની ફાડ કપડાથી ગાળીને તેમાં સ્વચ્છ સાકર નાખી વાપરવું. એ પિત્તશામક છે.

કેવડાનું શરબત

પોણો શેર પાણીમા કેવડાનો અર્ક નાનો ચમચો નાખી જરૂર જેટલી સાકર નાખી વાપરવું. એનાથી મગજ તર થાય છે.

ખારેક અને દૂધ

રાત્રે ખારેક ઘીમાં પલાળી સવારે (સૂકા) કોપરા સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

ચણાની કાચી દાળ અને ટોપરું

જે વિદ્યાર્થી સારી કસરત કરતો હોય અને એના શરીરમાં બાદી ન હોય તો એને રાત્રે ચણાની પલાળેલી દાળ, મરજી મુજબ ટોપરું અને ગોળ સાથે ખાવાને હરકત નથી.

કમળનાં બીયાંની ખીર

જેને આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ, તે બીયાંને ફોડીને તેનો મગજ કાઢી સાતથી અગિયાર બી વાપરવામાં હરકત નથી. એ બી ખૂબ ઘુંટી મરજી મુજબ દુધ અગર પાણીમાં પીવાથી શરીર સુંદર થાય છે. એમા સાકર એલચી વાપરવા હરકત નથી. કમળ-કાકડીનો મગજ દુધ સાથે મળી જવા સારૂ એને ઉકાળવાની જરૂર છે.

(૨૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ના "આર્ય સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૬૩—ગંગાજળ

(લેખકઃ—શ્રી નટવરલાલ દવે)

જ્યાંથી ગંગાની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે સ્થાનને 'ગંગોત્રી' કહે છે. એ સ્થળ સીમલાના અગ્નિકોણમાં, તેહરી ગઢવાલ પ્રદેશમાં, સમુદ્રની સપાટીથી ૧૦,૩૧૯ ફૂટની ઉંચાઇએ આવેલું છે. ગગોત્રીની નજીક ગંગાની પહોળાઇ માત્ર અઢાર હાથની છે અને ઉંડાઇ પણ એકાદ હાથની હશે, છતાં પણ ત્યાંનો વેગ પાર વગરનો છે. નિઘંટુના મત પ્રમાણે ત્યાંનું જળ ભારે, કફકારક, રુચિનાશક, પાંડુરોગજનક, બંધકોશ કરનારૂં અને અહિતકર છે. ગગોત્રીથી જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ તેમ ગંગાજળ સ્વાસ્થ્યવર્ધક થતુ જાય છે.

ગંગોત્રીમાંથી નીકળતી વખતે ગંગા 'ભાગીરથી'ના નામથી ઓળખાય છે; અને દક્ષિણ હિમાલયને ભેદીને આગળ વધતાં 'જાહ્નવી' નામ પામે છે. ગંગોત્રીથી નીકળી દેવપ્રયાગ ને હષિકેશ થઇને એ નદી હરદ્વાર પહોંચે તે પહેલાં દેવપ્રયાગ આગળ અલકનંદા નદીનો તેમાં સંગમ થાય છે. એ સંગમસ્થાને એ 'ગંગા' નામ પ્રાપ્ત કરે છે. સૌ સ્થળોમાં ઉત્તમ જળ હરદ્વારનું ગણાય છે.

આત્રેય ઋષિએ હારીતને ગંગાજળની પરીક્ષા કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે કહ્યો છે. ધોયેલા સફેદ વસ્ત્રનો ચાર હાથનો ટુકડો લઇને ત્રણ ત્રણ હાથના દાંડા ચારે ખૂણા ઉપર બાંધી દેવા અને તેની વચ્ચે શુદ્ધ ચાંદીનું અથવા કાંસાનું વાસણ ગંગાજળથી ભરીને મૂકવું. પછી શુદ્ધ કપાસનું રૂ અથવા શાળધાતનો પિંડ બનાવી

એ જળમાં નાખવો. જો પાણી અને પિંડ બંને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહે, તો એ જળને શુદ્ધ ગંગોદક સમજવું. એવું જળ પૌષ્ટિક અને બુદ્ધિવર્ધક રસાયન છે. સ્વચ્છ પાત્રમાં તેનું પાન કરવાથી સર્વ દોષ નાશ પામે છે. તે શ્રમ, તરસ, ખૂજલી, મૂર્છા, વમન અને મૂત્રસ્તંભ દૂર કરનારી અકસીર ઔષધિ સમાન છે; એટલે કે તે સાવ હલકું છે.

ઉપરની પરીક્ષામાં પસાર થઇને ગંગા હરદ્વારથી ફરૂકાબાદ આગળ રામગંગાને મળે છે અને ત્યાંથી કનોજ થઇને કાનપુર આવે છે. હરદ્વારથી ઊતરતે નંબરે કાનપુરનું જળ આવે. પણ ત્યાં બંધ બાંધી ચામડાં ધોવામાં આવે છે. આમ એક વાર રોકેલું પાણી ગંદું થઈ જાય, એટલે તેને છોડી મૂકી બીજું આવવા દે છે. આથી ત્યાંનું ગંગાજળ દૂષિત થઈ ગયું છે.

ગંગોત્રીથી ૭૭૪ માઈલનો પંથ કાપીને ગંગા પ્રયાગ આગળ (અલ્લાહાબાદ) આવીને યમુનાની સાથે સંગમ પામી છે અને ખૂબ વિસ્તાર પામી છે. આ સંગમને ત્રિવેણીસંગમ કહે છે. અહીંનું જળ બહુ વારે પચે તેવું ભારે, સ્વાદમાં ફિક્કું અને વાયડું છે. હરદ્વારમાં ગંગાનો જે ગુણ બતાવ્યો છે તેથી ઉલટું યમુનાનું જળ વાયુ કરનારૂં, રૂક્ષ અને ભારે છે.

પ્રયાગથી વિંધ્યાચળને ઘસાઈ મિરઝાપુર અને ચુનાર આગળ થઈ ગંગા સીધી કાશી આવે છે. કાશીમાં શહેરને લગતા કિનારાનું જળ થોડું દૂષિત છે, પણ વચમાંનું તેમજ સામી પારનું જળ પવિત્ર રસસ્વાદિષ્ટ, શીતલ, ત્રિદોષનાશક, અત્યંત પથ્ય અને પરમ મનોહર છે. કાશીમાં આદિકેશવ ઘાટના ખૂણામાં વારણા નદી આવી મળે છે. ત્યાંથી આગળ જતાં માર્કંડેય પાસે ગોમતી નદી ગંગામાં પડે છે. ત્યાંનું પાણી પાચક ગણાય છે. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બકસર આગળ કર્મનાશાને લઇ ગાઝીપુર થઈ ગંગા છપરા આગળ સરયૂને પોતામાં સમાવે છે અને આરાનગર આગળ શોણભદ્ર મહાનદ આવીને તેને મળે છે. કર્મનાશાના જળથી ગંગાજળમાં કશો ફેર પડતો નથી, પણ સરયૂ અને શોણના જળનો પ્રભાવ વિશેષ પડે છે. શોણ શુદ્ધ વાલુકામય નદી છે, તેથી એ જળના સંસર્ગથી ગંગાજળ મધુર, પાચક, હલકું અને શીતળ બને છે. સરયૂના જળથી તેમાં કોઇ વિકાર નહિ થતાં ઉલટો ગુણમાં વધારો થાય છે.

દાનાપુર અને પટણા છોડયા પછી ગંડકી નદી અને ભાગલપુર છોડતાં કોશી નદી તેને મળે છે. બ્રહ્મપુત્રાની એક ધારા ફરીદપુર પાસે આવી મળે છે, ને ત્યાથી ગ્વાલંદ થઇ પૂર્વ બાજુએ ગંગા વળે છે. ત્યા તે પદ્મા નામ પામી છે. રાજમહેલ પાસે એ ગંગાના બે ફાંટા પડે છે. એક ફાંટો ચંદ્રનગર, હુગલી અને કલકત્તા થઇ દક્ષિણે જાય

છે, તેને હુગલી નદી કહે છે. ત્યા ગંગા ને પદ્માના મુખ જુદા પડે છે ને ગંગાનો તીરપ્રાન્ત (ડેલ્ટા) ત્યાંથી શરૂ થાય છે. કલકત્તાની દક્ષિણે જઇને સાગરબેટ પાસે ગગા સમુદ્રમાં પ્રવેશ કરે છે. સાગરબેટ પાસે પાણી બહુ રહેતું હોવાથી ત્યા ગાઢ જંગલ છે. આ જંગલને સુંદરવન કહે છે. સુંદરવનની પાસે ગંગા ને સાગરનો સંગમ થાય છે. સમુદ્રને મળતાં ગગાજળનો ગુણ બદલાઇ જાય છે. આત્રેય ઋષિના કહેવા પ્રમાણે તે મેલું, ગદ્દુ, લીલુ, ભારે, ખારૂ ને ચીકણુ સામુદ્રિક જળ થઈ ગયું છે. તે રોગજનક ને રક્તવિકાર કરનારૂં છે.

ગંગાજળમા સ્વાભાવિક વિશેષતા એ છે કે તેની સાથે જે કોઇ જળ મળે છે, તેને તે પોતારૂપ બનાવી લે છે. ગંગોત્રીથી ઉતરતાંજ અનેક નદીઓનો મેલ તેમા આવે છે, છતા જે નદીઓ તેને મળે છે તેમા ગંગાનોજ ગુણ આવી જાય છે. ગંગા સમુદ્રને પહોચતા સુધીમા તેમા ગંગોત્રીના જળના પ્રમાણમા બીજાં જળનું પ્રમાણ કેટલુય વધારે થતું હોવા છતા અવિકૃત રહેવાનો જે ગુણ હરદ્વાર પાસે છે તે ને તે ઘણે અંશે બધે સચવાતો આવે છે. કેટલાયે સૈકાઓથી આસ્તિક હિંદુઓમા औषधंजाह्नवीतोयं એવું સૂત્ર પ્રચલિત છે; એ માત્ર કહેવતરૂપ નથી, પણ તેમા વૈજ્ઞાનિક સત્ય પણ રહેલુ છે. આગ્રાના વૈજ્ઞાનિક ખાતાના અધિકારી મિ. હેનકેને ગગાજળની પરીક્ષા વૈજ્ઞાનિક સાધનોથી કરી જોઇ છે. તેણે બનારસ જઇને સ્નાનઘાટ પાસે શહેરની ગંદકી આવી ગરનાળામા પડે છે ત્યાનુ પાણી લઇને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જોયુ તો તેમા લાખો કીડા ખદખદતા દેખાયા. ૭ કલાક પછી જોયુ તો બધાય મરી ગયા હતા. પછી તેણે ગગામાં તણાતુ આવતુ મુડદું લઇ તેની બગલમાંથી જળ લઇ જોયું. તેમા પણ અગણિત જતુઓ હતા, પરંતુ ૭ કલાકે તે પણ મરી ગયા. પછી જંતુઓ લઇને તેણે ગંગાજળમાં છોડી જોયા, તો તે પણ ૭ કલાકમા ખલાસ. એજ પ્રયોગ તેણે બીજુ શુદ્ધ જળ લઈ કરી જોયો તો ૭ કલાકમાં તેમા જંતુઓ વધી પડયા હતા. હરદ્વારથી સંઘરેલુ ગગાજળ કદી બગડતું નથી એ તો ઘણાનો અનુભવ છે; જ્યારે બીજા કોઈ સ્થળનું જળ થોડાજ વખતમા જંતુપૂર્ણ થઇ જાય છે.

ડૉ. ધીરેન્દ્રનાથ એન રોય, પી. એચ. ડી. 'પ્રબુદ્ધ ભારત'મા લખે છે તેનો સાર આ પ્રમાણે છે —

" હિંદુઓ ગંગા ને જમનાને પણ કંઇક વધારે માને છે. તેમા કંઇ જાદુઈ શક્તિ છે, તે દુનિયાની બીજી કોઈ નદીઓમા નથી. અત્યારના શક્તિશાળી વૈજ્ઞાનિકોએ શોધખોળ કરી આ વાત સાબિત કરી છે. કેનેડાની મેકગીલ યુનિવર્સિટીની મેકડોનલ્ડ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. એફ. સી. હેરિસન, જેઓ જતુશાસ્ત્રવિશારદ છે, તેઓ લખે છે કે

'ગંગાજમનાનાં પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓ ત્રણથી પાંચ કલાકમાં મરી જાય છે.' એ વિચિત્ર ઘટનાનો કોઈ સંતોષકારક ખુલાસો આપી શક્યું નથી. આ નદીઓનાં પાણી ગટરોનાં ગંધાતાં પાણીથી, મુડદાંથી ને તેમાં ખાસ કરીને કોલેરાથી મરી ગયેલાં મનુષ્યોનાં મુડદાંથી, હજારો સ્ત્રીપુરુષોના સ્નાન કરવાથી સદાય ભ્રષ્ટ થતાં રહે છે, છતાં પણ હિંદુઓ એ જળને સ્નાન કરવા લાયક અને પીવા લાયક માને છે. આ બાબતને આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર પ્રમાણે શોધખોળ કરી નક્કી કરવી જોઇએ. એ પણ આશ્ચર્યની વાત છે કે જમનાના પાણીને ઉકાળવાથી જંતુવર્ધક શક્તિ નાશ પામે છે, જ્યારે નદીકાંઠાના કૂવામાંના પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓને મૂકતાં તેની વંશવૃદ્ધિ શરૂ થાય છે."

એક અતિ પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ ડોકટર ડી. હેરેલે પણ ગંગાજળના રહસ્ય સંબંધે શોધ કરી છે. તેમણે મરડા અને કોલેરાથી મરણ પામેલા માણસોનાં ગંગાજળ ઉપર તરતા મુડદા તપાસ્યાં અને કહ્યું કે આ મુડદાંની થોડા ફૂટ નીચે મરડા અને કોલેરાના લાખો જંતુઓ હોવા જોઇએ. ત્યાં એક પણ જંતુ નહોતો. આ રોગના જંતુઓને તેણે કેળવ્યા અને તેમા ગંગાજળ ઉમેર્યું. તે મિશ્રણને થોડો વખત રાખ્યા પછી તેને આશ્ચર્ય સાથે જણાયું કે જંતુઓનો સમૂળગો નાશ થયેલો હતો.

ડૉ. સી. ઈ. નેલ્સન ગંગાજળ વિષે નોંધવા જેવી બીજી વાત જણાવતાં કહે છે કે કલકત્તાથી ઈંગ્લંડ જનાર આગબોટ હુગલી નદી, જે ગંગાનું મુખ છે ત્યાંથી પાણી ભરી લે છે, તે પાણી આખાય રસ્તા સુધી તાજું રહે છે. જ્યારે લંડનથી હિંદ આવતી બોટો લંડનથી જે પાણી લે છે, તે હિંદના નજીકમાં નજીકના બંદર મુંબઇ સુધી પણ તાજું રહી શકતું નથી. મુંબઇથી કલકત્તા આવતાં સ્ટીમરને સાત દિવસ લાગે છે. તેમને પોર્ટ સૈયદ, સુએઝ કે રાતા સમુદ્રમાં એડનથી ફરીથી પાણી ભરવું પડે છે.

('પાટીદાર' માસિકના એક અંકમાંથી)



૬૪–ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય

(લેખક–ડો અમૃતલાલ હ પટેલ)

ભારતવર્ષના પ્રાચીન ધર્મ પુસ્તકોમા તથા ઇતિહાસમા ગગા નદીની પવિત્રતાનુ વર્ણન ઘણી જગાએ મળે છે સેકડો વર્ષોથી હિદુસ્તાનના લોકો ગગા નદીને પવિત્ર માનતા આવ્યા છે અત્યારે પણ ધર્મનિષ્ઠ હિદુઓનુ જીવન સાફલ્ય ગગાનદીના પવિત્ર જળના સ્નાન માજ સમાય છે ગરીબમા ગરીબ હિદુને મરતા અગાઉ ગગા નદીના પવિત્ર પાણીમા સ્નાન કરવાની ઇચ્છા હોય છે અને મરતા અગાઉ દરેક હિદુને ગગાજળ પીવરાવી પવિત્ર કરવાનો રિવાજ હજુ આપણા દેશમા ચાલુ છે આ કારણસર દરેક હિદુના ઘરમા ગગાજળને સાચવીને રાખી મૂકવામા આવે છે

ગગા નદીની પવિત્રતાનુ ગૌરવ પ્રાચીનકાળમા એટલુ બધુ હતું કે ઠેઠ હરદ્વારથી ગગાજળ, રામેશ્વર લઈ જઈ ત્યાની મૂર્તિને તેનાથી સ્નાન કરાવવામા આવતુ હતુ ગગા નદીની આ બધી મહત્તા ધર્મની દૃષ્ટિએ છે હવે ગગાજળની વૈદિક દૃષ્ટિએ કેટલી મહત્તા છે તે જોઈશુ આપણે ઘણા લાબા સમયથી માનતા આવ્યા છીએ કે ગગા નદીનુ જળ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ જેટલુ પવિત્ર છે તેટલુજ વૈદકની દૃષ્ટિએ તે જળ ગુણકારક છે દરરોજ ગગાજળ પીવાથી મનુષ્ય નીરોગી રહે છે ગગાજળને વરસો સુધી સઘરી રાખવા છતા તે બગડતુ નથી તદુરસ્તી સુધારવા માટે સયુક્ત પ્રાતના લોકો જે ગામ ગગા નદીને કિનારે હોય છે ત્યા હવાફેર માટે જાય છે તદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ગગા નદીની આટલી મોટી અગત્યતા હોવા છતા ગગા નદીના પાણીના ગુણદોષ વિષે વૈદકની દૃષ્ટિએ કોઇ પુસ્તક હજુ લખાયુ નથી તે અજાયબીની વાત છે

સાધારણ રીતે આમવર્ગની એવી માન્યતા છે કે ગગા નદી ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર છે તે કારણને લીધેજ કદાચ વૈદકની દૃષ્ટિએ તેનુ પાણી ગુણકારક ગણાતુ હશે ગગા નદીનું તેના મૂળથી તે મુખ સુધી નિરીક્ષણ કરનારને એક બહુ વિચિત્ર અને અજાયબી ભરેલી વાત માલૂમ પડશે કે જે ગગા નદીને હિદુઓ પવિત્ર માને છે, તેની તેઓ કેટલી બધી અવગણના બીજી રીતે કરે છે હષિકેશની ધર્મશાળાઓથી લઇને છેક પ્રયાગ પાસેના પવિત્ર ગગા કિનારા સુધી દરેક શહેર અને ગામમાથી, તેની અદર ગદુ પાણી દાખલ કરવામા આવે છે એટલુજ નહિ પણ મનુષ્યના મડદા પણ તેમાજ નાખવામા આવે છે ! ઉત્તર હિદુસ્તાનમા તો એવો રિવાજ છે કે મરી ગયેલા માણસને નામનોજ અગ્નિદાહ દઈ જળદાહ દેવામા આવે છે અને

તેમ કરવાથી મનુષ્ય સ્વર્ગે પહોચે છે તેની માન્યતા તે પ્રદેશમાં પ્રચલિત છે. આ કારણને લીધે મરનારના સગાંઓ શબને નદી કિનારે લઈ જઇ તેને એકબે ઘાસની પૂળી, બેચાર છાણા અને નવટાંક ઘીથી અગ્નિદાહ દઇ, જરા ચામડી બળે અને વાળ સળગે કે તરત ઉઠાવી નદીમા પધરાવી દે છે. બનારસ જેવા પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં પણ આખા શહેરનું ગંદુ પાણી ગંગા નદીમાંજ વાળવામા આવ્યુ છે. પવિત્ર ગંગાની કેટલી બધી કિંમત છે અને તેને માટે હિંદુસમાજને કેટલુ બધુ માન છે તે તે હિંદુ સમાજના આ કૃત્યો બતાવી આપે છે. પરંતુ હિંદુસમાજ ધર્મની બાબતની અંધશ્રદ્ધા માટે જગવિખ્યાત છે. તેઓ એમજ માને છે કે ગંગા નદી તો પતિતપાવની છે અને તે સદાય પવિત્રજ રહે છે. હરદ્વારના પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં ગંગા નદીના કિનારે આવેલી ધર્મશાળાઓની મોરિયોનુ ગંદુ પાણી ધોધમાર ગંગામાં પડતું હોય, તેની તદ્દન નજીકમાંજ 'ગંગા મૈયાકી જે' એ શબ્દો પોકારી સ્નાન કરનારા અને તે પાણી ખોબે ખોબે પીનારા અંધશ્રદ્ધાળુ યાત્રીઓ આ લેખકે જોયા છે. આવા મનુષ્યોને આવુ ગંદું અને રોગજનક પાણી નહિ પીવાનો બોધ આપવો તદ્દન નકામો છે.

આ અંધશ્રદ્ધાનું સીધુ પરિણામ એ છે કે દર વરસે હરદ્વારમાં કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે અને તેનાથી સેંકડો મનુષ્યોના જાન જાય છે. કોલેરાના દર્દીના મળમૂત્રમા કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓ, ધર્મશાળાની મોરી મારફતે અને આવા દર્દીના ગંગા નદીમા સ્નાન કરવાથી નદીના પાણીમાં પ્રસરે છે, તે પાણી બીજાં મનુષ્યો પીએ છે અને તેનાથી કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. આટલા કારણસર હરદ્વારની મ્યુનિસિપાલિટીએ શુદ્ધ કરેલું પાણી, નળદ્વારા લોકોને પૂરૂં પાડવાની ગોઠવણ કરી છે. પરંતુ સેંકડો માઇલની મુસાફરી કરી, અતિશય હાડમારી વેઠી અને પૈસા ખરચી, જે શ્રદ્ધાળુ યાત્રી, હરદ્વાર કે બનારસ જાય છે તે મ્યુનિસિપાલિટીના નળનુ પાણી પીવા માટે નહિ પરંતુ કહેવાતી પવિત્ર ગંગા નદીમા સ્નાન કરી તેનુંજ પાણી પીવાના સ્પષ્ટ ઇરાદાથી ત્યાં જાય છે. આવા મનુષ્યોને નળનું પાણી પીવાનો ઉપદેશ કરવો તદ્દન અસ્થાને છે. યાત્રાના સ્થળે મળતા નળના શુદ્ધ, પરંતુ ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર નહિ તેવા પાણીનો ઉપયોગ, ફક્ત સરકારી અમલદારો અને થોડાક શ્રદ્ધા વગરના સુધરેલા યાત્રાળુઓ કરે છે!

આ બધી વિગતોને બાજુ પર મૂકતા એક અજાયબી ભરેલી વાત આપણી સમક્ષ ઉભી રહે છે. તે એ કે વૈદકની દષ્ટિએ ગંગા નદીના પાણીમા એક એવી ખાસિયત છે કે તેનું પાણી મળમૂત્રથી

ભયંકર રીતે બગડતું હોવા છતાં તે થેાડાજ સમયમા પાછુ વિશુદ્ધ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જો ગગાનુ પાણી ગાળીને એક વાસણમા ૨૪ કલાક સુધી ભરી રાખવામા આવે તેા તેની અંદરનાં બધાં જંતુઓને લગભગ સદંતર નાશ થઇ જાય છે. આ ખાસિયત શા કારણેાને લઇને હશે તે શેાધવામા હાલમાં ડૅાકટરેાનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. તેઓએ ગંગાજળનું રસાયણશાસ્ત્ર અને જંતુશાસ્ત્રના આધારે પૃથક્કરણ કર્યું છે. આ પૃથક્કરણથી એમ માલૂમ પડયું છે કે શરીરને નુકસાન કરનારા ગધક તથા કલેારીનના તત્ત્વેા ગંગાજળમાં નથી. ગંગાજળમાં ફક્ત લેાખંડ, ચુનેા, ફૅારફરસ અને સીલીકાનાજ તત્ત્વેા મુખ્યત્વે કરીને છે. આ કારણને લઇને ગગાજળ પીવામા હલકું છે, તે પાચનશક્તિને સુધારે છે અને તેના ઉપયેાગથી અપચેા અને ઝાડાના રેાગ મટી જાય છે. આના કરતા પણ એક વધુ અગત્યની વાત એ છે કે જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર પૃથક્કરણ કરતા, ગંગાજળમા 'બૅકટેરીયેાફેજ' નામનુ એક અદ્ભુત તત્ત્વ મળી આવેલ છે આ તત્ત્વની શેાધ નીચેના સયેાગેામા થઇ છે.

ગંગા નદીમા સેંકડેા ગામડા અને શહેરેાનુ ગંદુ પાણી જવા છતા અનુભવ એમ બતાવે છે કે ગંગા નદીનુ પાણી બગડતુ નથી અને બગડે તેા તે પાછુ આપેાઆપ શુદ્ધ થઇ જાય છે. ગંગા નદી કે જે હુગલી નદીને મળે છે તે હુગલી નદીનુ પાણી કલકત્તાથી યુરેાપ જતી સ્ટીમરેા વાપરવા માટે સ્ટીમરમા ભરી લે છે અને તે પાણી છેક લંડન જતા સુધી જરાપણ બગડતું નથી, જ્યારે લંડનથી કલકત્તા આવતી સ્ટીમરેામા લંડન શહેરના નળમાથી શુદ્ધ કરેલુ પાણી ભરી લેવામા આવે છે તે પાણી લાબેા વખતે તાજગી ગુમાવી દે છે અને તે પાણી લાબા સમય પછી પીવામાં વાસી લાગે છે. આવી ગભીર અસમાનતા લંડન શહેરના નળના પાણી અને હુગલી નદીના પાણીમા શા માટે હશે તેની શેાધ કરવા ડૅાકટરેાનું મન પ્રેરાયું. આ શેાધખેાળ પરથી એમ માલૂમ પડયું કે મળમૂત્રાદિ ગગા નદીના પાણીને થેાડા સમય માટે ગંદુ જરૂર બનાવે છે પરતુ તે ગદાં પાણી સાથે ગંગાના પાણીમાં એવા બીજા અજબ તત્ત્વેા ઉમેરાય છે કે તેમનાંથી ગંગાજળમા દાખલ થતા સઘળા જતુઓ થેાડાજ સમયમાં નાશ પામે છે. આ અજબ શેાધ કરવાનુ માન ડૅાકટર ડી' હેરેલને ઘટે છે. તેણે ગંગાના પાણીમા એક અજબ વિચિત્રતા જોઇ. નદીમા જે જગાએ કૉલેરાના દર્દથી મરણ પામેલા મનુષ્યનું શબ નાખ્યું હેાય, તે પાણીની સપાટીથી ત્રણ ચાર ફુટ ઉડી જગાએ કે જ્યા જતુશાસ્ત્રની દષ્ટિએ કૉલેરાના કરેાડેા જતુઓ હેાવા જોઇએ, તેને બદલે તે જગાએ પાણી તદ્દન વિશુદ્ધ અને કૉલેરાના જતુઓથી તદ્દન નિરાળુ માલૂમ પડયું ! વળી વધારે અખતરા કરતા ડૅાકટર ડી' હેરેલને

એમ પણ જણાયું કે જે પાણીમા કોલેરાના રોગથી મરણ પામેલા દર્દીનું શબ નાંખવામા આવ્યું હોય તે પાણીનુ ફક્ત એકજ ટીપુ, જો કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી કાચની બાટલીમાં નાંખવામા આવે તો તે બાટલીમાના કોલેરાના જતુઓ થોડાજ સમયમાં નાશ પામે છે! આ ઉપરથી ડૉક્ટર ડી' હૈરેલે એમ સાબિત કર્યું કે કોલેરાના રોગથી મરણ પામનાર દર્દીના શરીરમા એક એવી જાતનું જંતુ વિનાશક તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે કે તે તત્ત્વથી કોલેરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. જે જગાએ નદીમા આવા દર્દીનું શબ નાખવામા આવે છે તે જગાએ આ જતુનાશક પદાર્થ પ્રસરે છે અને પાણીની અંદર રહેલા કોલેરાનાં સવળાં જંતુઓનો તે નાશ કરે છે. આ જતુનાશક તત્ત્વ તે જ ' બેકટેરીયોફેજ.'

આ શોધ ઉપરથી આપણુને ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ખરૂં રહસ્ય સમજાય છે આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકીએ છીયે કે ગંગાજળ તે કોઇ દૈવિક શક્તિથી પવિત્ર નથી રહેતુ. તે પાણીમાં જે જંતુનાશક ગુણ છે તે ધાર્મિક પવિત્રતાને લીધે નહિ પણ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાતને આધારે છે.

વધારામા ડૉક્ટર ડી' હેરેલે એવી શોધ પણ કરી છે કે જે દર્દીને કોલેરાનો રોગ લાગુ પડે છે તેના શરીરમાં અને ખાસ કરીને આંતરડા અને પેશાબની કોથળીમાં આ તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમા રહેલ છે અને આવુ તત્ત્વ તેમણે જુદું પાડી તેના ગુણદોષ તપાસ્યા તો તે ગગા નદીમા મળી આવતા બેકટેરીયોફેજને મળતાજ હતા. વધારામા તેમને એમ પણ જણાયું કે આંતરડાના લગભગ દરેક રોગમા તે રોગનો નાશ કરવા લાયક બેકટેરીયોફેજ તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને આમ બનવું તે કુદરતના કાયદા અનુસાર છે કારણકે મનુષ્યને જ્યારે કોઇ પણ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમાથી બચવા માટે તે રોગનો નાશ કરવાવાળા તત્ત્વો કુદરતી રીતેજ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. પરતુ આવાં તત્ત્વો વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાનો આધાર દરેક મનુષ્યની શક્તિ ઉપર રહે છે. સશક્ત મનુષ્ય આવા તત્ત્વો વધારે પ્રમાણમા ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે રોગથી બચી જાય છે અને અશક્ત મનુષ્ય આવાં તત્ત્વો ઓછા પ્રમાણમા ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે મરણ પામે છે

ગગા નદીમા તો ઘણી ઘણી જાતના રોગથી પીડાતા મનુષ્યોના શબ નાખવામા આવે છે અને તેને લીધે તેમાં ઘણી જાતના રોગને નાશ કરનારાં તત્ત્વો દાખલ પણ થાય છે આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે ગગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય તે ' બેકટેરિયોફેજ તત્ત્વ ' છે ગગા નદીની માફક બીજી નદીઓમા પણ કોલેરાના દર્દીઓના મળમૂત્ર જતા હશે અને તેને લીધે તેમા પણ બેકટેરિયોફેજ-

તું તત્ત્વ ઉમેરાતું હશેજ પરંતુ દરેક નદીઓનાં પાણીનું પૃથક્કરણ જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર કરવામાં આવે તોજ તે વાતની ખબર પડે. આ ઉપરથી કોઇએ એમ નથી સમજવાનુ કે આવું દૂષિત પાણી જો પીવામા આવે તો નુકસાન ન થાય. કારણકે નદીના પાણીમાં તો અનેક જાતના નુકસાનકારક તત્ત્વો સાથે બેક્ટેરિયોફેજનું તત્ત્વ રહેલ છે. આ તત્ત્વને જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર જુદું પાડવામાં આવે અને તે જો દર્દીને આપવામાં આવે તો જ તેને ફાયદો થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વથી કોલેરાના દર્દીઓને સારા કરવાના અખતરા બંગાળ અને આસામમાં ચાલુ છે અને નજીકના ભવિષ્યમા આ દવા કોલેરાના દર્દીઓ માટે રામબાણ ઈલાજ થઇ પડશે તેવી ડોકટરો આશા રાખે છે.

અંતમા ગંગાજળની પવિત્રતાને માનનારા મનુષ્યોને ન્યાય આપવા ખાતર એટલું કહેવું પડશે કે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ગંગાજળમાં ગંધક અને ક્લોરિનના નુકસાનકારક તત્ત્વો નહિ હોવાથી અને ગંગા નદી, તદ્દન વસ્તી વગરના અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓથી ભરપૂર એવા હિમાલય પર્વતમાથી નીકળતી હોવાથી તેનું પાણી વૈદકની દષ્ટિએ એકંદર સારું તો ગણાય જ અને બેક્ટેરિયોફેજના તત્ત્વોને લઇને તે પાણી ઘણો લાંબો સમય સારું અને તાજગીવાળું રહી શકે છે. પરંતુ આ બાબતોને અને ગંગાજળની ધાર્મિક પવિત્રતાને જરા પણ સંબંધ નથી.

("હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" ૧૯૯૦ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૬૫—सौ कोईने कामनुं

ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને ખોરાકમા લીંબુનો રસ, અંજીર, લીલોતરી શાક, માખણ અને મલાઇનો ઉપયોગ કરવાથી ગમે તેવો જૂનો દમનો વ્યાધિ પણ નાબૂદ થાય છે.

× × × ×

ગાજર અને મૂળા, કોબીચ અને ટમાટાં, ડુંગળી અને લસણ એ આપણા ખોરાકની ઘણીજ મહત્ત્વની વસ્તુ છે કેમકે તે વિટામીનોથી ભરપૂર હોવા ઉપરાંત રક્તશોધક અને રક્તવર્ધક પણ છે અને બીજી રીતે પણ બહુ ગુણકારી હોઈ દરેક માણસે તેનો અવારનવાર ઉપયોગ કરતા રહેવાની જરૂર છે.

૬૬–माटीना चमत्कार

(અનુવાદક.–શ્રી. ફુલચંદ હરિચંદ દોશી, મહુવાકર)

માટી સર્વ રોગની રામબાણુ ઔષધિ છે. એવો કોઇ રોગ નથી જેમા માટીનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. આજે તો અંગ્રેજી ઔષધોથી જનતાં ત્રાસી ગઇ છે. હજારો દવાઓ પરદેશથી આવે છે. ઇજેકશનોનો પણ પાર નથી. લોહીવર્ધક અને વજનવર્ધક દવાઓ વધતી જાય છે; પણ એ બધાં શરીરને માફક આવતાં નથી. અંતે તે ઝેરનુ કામ કરે છે. થોડા વખત માટે ભલે શરીરના રોગોને દાબી દઇ શકે પણ તેનો નશો ઉતર્યા પછી બીજા રોગો ઉભા કરી દે છે.

આ બધુ પ્રકૃતિની વિરૂદ્ધ થઇ ગયું છે. કુદરતે માટી જેવી ચમત્કારી ઔષધિ આપી છે તેનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કરવાથી અનેક દર્દો મટે છે વળી માટીથી કોઈ પણ રીતે શરીરને નુકસાન તો નથી-જ, એટલુજ નહિ પણ તેની કિંમત પણ આપવાની નથી. તેથી તે પ્રયોગ તરીકે પણ અજમાવી જોવાની જરૂર છે.

માટી પીળી, કાળી, ભૂરી ગમે તે ચાલી શકે, માત્ર જરા ચીકણી હોય તો સારી. માટીનો ભૂકો કરી પાણીમા પલાળી રાખવી અને પલળ્યા પછી તેની પટ્ટી કરવી. માટીમાં કાકરા ન હોવા જોઇએ. નાની મોટી પટ્ટી કે થેપલી કરી શકાય. એક વખત લગાડેલી માટી બીજી વાર ન લગાડી શકાય તે ધ્યાનમા રહે.

આ માટીની પટ્ટી ગમે ત્યારે લગાડી શકાય. દિવસે પણ રાખી શકાય, પણ રાત્રે રાખવાથી વિશેષ સમય રહી શકે. રાત્રે અસુખ લાગે તો કાઢી નાખી શકાય છે. માટી કોઇ કોઇ રોગમાં ગરમ થઈ જાય તો કાઢી નાખી બીજી પટ્ટી લગાડવી જોઇએ. માટીની પટ્ટી લગાવ્યા પછી તેના ઉપર સફેદ કકડો ભીનો કરી નીચોવીને લગાડવો જોઇએ અને પછી એક પાટો બહુ મજબૂત નહિ એવી રીતે બાધવો જોઇએ.

ગુમડા માટે માટી બહુ ઉપયોગી મલમની ગરજ સારે છે. ગમે તેવા ગુમડા પર માટી એમ ને એમ લગાડી શકાય છે અને બહુજ થોડા વખતમા તે સારૂં થઈ જાય છે. ઘા વાગ્યો હોય, ચોટ આવી હોય, ગુમડું પાકતું હોય કે ગુમડું થયું હોય અને ચાંદુ પડયું હોય એ બધાને માટે માટી ઉપયોગી થઇ પડે છે. જેમ દવાખાનામા પાટો મહિનોપંદર દિવસ બંધાવવો પડે છે તેમ માટીનો પાટો બંધાવવાની જરૂર નથી પડતી, પણ હમેશાં પાટો બાંધવો જરૂરી છે. હમેશાં પાટો બાધવામા આવે તો થોડાજ વખતમા સારી રૂઝ આવી

જાય છે. કેટલાક ભાઇઓ માટીની પટ્ટી બાધવાથી એટલા માટે ડરે છે કે માટીમાથી રખે જતુ પેદા થઈ જાય પણ તે કેવળ ભ્રમ છે. મૂળ લેખકનો દાવો છે કે તેમણે હજારો પ્રયોગો કરી જાણ્યુ છે કે માટીમા રોગ-જતુ થતા નથી અને દરેક રીતે માટી લાભપ્રદ સિદ્ધ થઈ છે એટલુજ નહિ પણ માટી રોગજંતુઓનો પણ નાશ કરીને આરોગ્ય આપનારાવાળી અદ્વિતીય વસ્તુ છે. હજારો લોકોને માટીથી આશ્ચર્યજનક લાભ થયો છે, કોઈ દિવસ હાનિ થઈ નથી.

ગડગુમડ ઉપરાંત પ્લેગની ગાઠને માટીના પાટાથી આરામ આવે છે. રમોળાની ગાઠ પણ માટીની વારંવાર પ્રક્રિયાથી મટયાના દાખલા છે. માટીના ઉપયોગ સાથે સાથે સ્વાભાવિક સ્નાન, વાયુ સ્નાન, સ્વાભાવિક આહાર તથા સૂર્યસ્નાન વિશેષ લાભકર્તા છે.

દમ, ફેફસાંનો રોગ, કફ, ગળાનો રોગ, કઠમાળ, કાકડા, કઠવેલ, ગળામા બળતરા વગેરેમા પણ માટી કામ આવે છે. અસાધ્ય રોગોને પણ માટીના પાટાએ મટાડયા છે. ગળા વગેરેના રોગમા ગળા ઉપર માટી લગાડવી જોઇએ, પાટો નરમ બાધવો જોઇએ.

આખોના રોગોમા ભીની માટીની પટ્ટી સુરમા કરતા અનેક રીતે લાભદાયક તથા શાતિદાયક સિદ્ધ થઈ છે. આખો પર પીળી માટી લગાવવાથી એવી શાતિ ને ઠંડક થશે કે વાત ન પૂછો. માટી આખની ઉપર લગાડવી જોઇએ, અદર નહિ.

કાનના રોગમા માટી બહુ ઉપયોગી છે. કાનની આસપાસ અને ગળાની ચોતરફ માટી ચોપડવાથી કાનની પીડા ઓછી થઇ જશે.

પેટના રોગોમા પણ માટી તેટલીજ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ છે. કબજીયાતને માટે તો માટી રામબાણ દવા છે પેટ પર માટીનો રોટલો બાધવાથી પેટની ખરાબી તથા ગરમી ખેંચાશે, પેટનું દર્દ શાત થઇ જશે અને આંતરડા બળવાન બનશે. આ રીતે અજીર્ણ, બરોળ, જલોદર, સગ્રહણીમા પણ માટી કામ કરે છે તેનાથી જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે. મલમૂત્ર બધ થઈ જવા પર ભીની માટીની પટ્ટી બાધવાથી તુરત લાભ થાય છે.

દર્દનુ મૂળ અગ પેટ છે. પેટના બિગાડથી બધા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમા સૌથી પહેલા પેટમાજ અવ્યવસ્થા થાય છે અને ત્યાથી શરીરના પ્રત્યેક ભાગમા તેની અસર થવા લાગે છે. ખાસ કરીને તાવ, કબજીયાત, બરોળ, જલોદર, સગ્રહણી, ઝાડા, મરડો અજીર્ણ, ગોળો વગેરેમા પેટ પર બધાણુ આવશ્યક છે અને આશ્ચર્ય તો એ છે કે માત્ર પેટ પર પાટો બાધવાથી શરીરના બીજા ભાગોના રોગ પણ શાત થઇ જાય છે

તાવ અને તે પણ દરેક જાતના તાવને ઉતારવામા ભીની માટી-ની પટ્ટી સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. મોતીઝરો, મેલેરીયા, પ્લેગ અને ટાઇફોઈડ જેવા ઝેરી તાવમાં પણ પેટ અને માથા પર માટીની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થયા છે અને તે પણ આશ્ચર્યકારક રીતે. તાવમા બરફ તો વપરાય છે; નવસાર, મીઠું કે ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકાય છે; તે બધા કરતાં પેટ પર માટીની પટ્ટી સરસ કામ આપે છે. માટી શરદી કરે છે તે માન્યતા ભ્રમજનક છે. તે કદી શરદી કરતી નથી. બહુજ શરદીનો ભય જણાય ત્યારે શિયાળા-ચોમાસાની ઋતુમા માટીના પાટા પર ગરમ કપડું વીંટી શકાય છે.

વરાધમાં પણ માટી જલદી ફાયદો કરે છે. શિર દર્દમાં માટીનો લેપ લાભદાયક છે. માથા પર ભીની માટીનો પાટો બાંધવાથી ખૂબ ઠંડક અને તાજગી આવે છે. ખોપરીમાની ખરાબી કાઢી નાખી માટી જડથી શિર દર્દ મટાડે છે આધાશીશીમા પણ મગજ અને ગરદનની ચારે તરફ માટી લગાવવાથી આધાશીશી ઉતરી જશે.

દાંત, દાઢ અને જડબા તથા મસૂડાના દર્દ પર માટી બહારથી લગાડવામા આવે છે અને તેનાથી સોજો તથા કળતર બંધ થઇ જાય છે. દાઢના દર્દમા દરદીને અસહ્ય વેદના થાય છે પણ એક રાત માત્ર માટી લગાડવાથી વેદના શાંત થઈ જાય છે. દાંત વગેરેના દર્દમા માટી ગાલ ઉપર લગાડવી જોઇએ.

માટી સર્વ રોગોની રામબાણ દવા છે એ જાણ્યા પછી માટીનો પ્રયોગ પ્રત્યેક ઘરમાં થવો જોઇએ. તેનાથી નુકસાન તો છેજ નહિ, લાભ જ થશે. કદાચ, માટીના પાટા થોડી વિશેષ ધીરજ માગી માગી લે છે. માટી મેળવવી, તેનો ભૂકો કરવો, પલાળવી, ચોળવી, કાકરાં વગેરે કાઢી નાખવા, ખૂબ સરસ બનાવવી અને પછી નાની મોટી પટ્ટી કરવી, તે લગાડવી અને ઉપર પાટો બાધવો—એ બધી ક્રિયાથી કંટાળો પણ આવે. આપણે દવાના અને પેટન્ટ તૈયાર ઔષધોના ટેવાયેલા આ માટીના પાટાથી જરા જરામા કંટાળીએ તે ન ચાલે. માટીનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો પછી તો તેના પ્રયોગ નાના મોટા રોગમા કરવામા મજા પડશે.

માટી સ્ત્રીઓના રોગોમાં પણ તેટલીજ ઉપયોગી નીવડી છે. માસિક ધર્મ બંધ થઈ ગયો હોય, પ્રદર હોય કે એવી કોઈ પણ નાની મોટી ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદ હોય તે બધા પર માટીનો પાટો અદ્ભુત કામ આપે છે. પેડુ પર અને ગર્ભાશય પર માટીની પટ્ટી બાંધી શકાય છે. માટી ગમે તેવા ગુપ્ત તથા પ્રકટ સ્ત્રીના રોગોમા નિઃસંકોચતાથી બાધવામા કશી હરકત નથી. તેનાથી ખૂબ લાભ થશે. સ્ત્રીઓને ' સ્તનપાક ' થઇ આવે છે, તેનાથી ભારે પીડા પણ

થાય છે આના પર માટી લાભકારક છે. માટીમાં એક એવી ખૂબી છે કે તેને લગાવવાથી ખૂબ ઠડક અને શાતિ મળે છે.

પુરુષના ગુપ્ત રોગોને માટે પણ માટી ઓછી ફાયદાકારક નથી. વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહમાં માટીની પટ્ટી પૂર્ણ લાભકારક છે. વધરાવળમા તેની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઇ છે. ગરમી, સોજો કે મૂત્રબંધમા પણ માટીનો છૂટથી ઉપયોગ થઇ શકે છે. એટલુજ નહિ પણ ગયેલું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માટીનો લેપ પણ અત્યત ઉપયોગી છે. અનેક જાતની દવાઓ, માત્રાઓ અને તિલા વાપરી હતાશ થયેલા માટીનુ શરણુ લે તો કેવુ સારૂ !

મગજની અસ્થિરતા, ગાડપણમા ભીની માટી આશ્ચર્યજનક કામ આપે છે. માથા પર ભીની માટીની પટ્ટી વારવાર લગાડવી જોઇએ. તેનાથી ગાડપણ દૂર થઇ મગજની શાતિ થશે. અનિદ્રામા પણ માટીની પટ્ટી સારૂ કામ આપે છે તાવમા કોઈ વખત રોગીના મગજમા અસ્થિરતા આવી જાય છે, કોઈ કોઈ વખત બકવાદ શરૂ થઇ જાય છે તે વખતે ભીની માટી ઠડક આપે છે

આ કપોલકલ્પિત વાતો નથી. હજારો પ્રયોગોના ફલસ્વરૂપ પ્રાસ્તાવિક ઉપાયો બતાવ્યા છે. મૂળ લેખક અંતમા કહે છે કે મારો દાવો છે કે માટી એક અસત લાભપ્રદ, જોખમરહિત, નિર્દોષ, ચમત્કારી વસ્તુ છે. તેમા હાનિની જરાપણ આશકા નથી.

દરેક જાતના દર્દ-નિવારણમા તે અદ્વિતીય વસ્તુ છે. અનેક જાતના શરીરના ઝેર-મળ-મેલ-કચરો વગેરે ખેચી કાઢી શુદ્ધિ કરવામા માટી ઉપયોગી નીવડી છે. માટી ઠડક, તાજગી, આરામ અને શાતિજનક છે

વિશેષ, માટી એક આશ્ચર્યકારક લેપ પણ છે અનેક જાતના પાઉડર-સ્નો અને દવાઓ કરતા માટીનો લેપ ફાયદાકારક નીવડયો છે. આખા શરીરે માટીનો લેપ કરો, કોઇ ભાગ એવો ન રહે જ્યાં માટી ન લાગી હોય. જેમ લેપ કરીએ તેમ વારવાર લગાડો. પછી સૂર્યસ્નાન કરો. પદર મિનિટ તે પ્રમાણે રહ્યા પછી સ્નાન કરો. આ પ્રમાણે કરવાથી શરીર સુદર થશે. શરીરના કોઇ પણ ભાગમા નાના મોટા ચાઠા કે ડાઘ હશે તો ચાલ્યા જશે, ચામડી સુવાળી થશે અને લોહી શુદ્ધ થશે માટીનો લેપ તો સફેદ વાળને જડથી કાળા બનાવી શકે છે ચહેરાનો દેખાવ પણ તેનાથી ધીમે ધીમે બદલાઇ જાય છે.

માટી શરીર શુદ્ધિનુ અદ્વિતીય ઔષધ છે, સર્વ રોગોની રામબાણુ દવા છે, ઉત્તમ લેપ છે અને ચમત્કારી વસ્તુ છે.

("ગ્રામ્યસેવા" માસિકના એક અકમાથી ભાવાનુવાદ)

६७–दांतनुं रक्षण

દાંત પ્રત્યેની બેકાળજીનાં પરિણામ

દાત જો બરોબર સાફ કરવામા આવે નહિ અને જો તેની પૂરતી સંભાળ લેવામા આવે નહિ તો પરિણામ એ આવે કે —

૧ દાત વચ્ચેના પોલાણમા ખોરાકની ઝીણી કણીઓ ભરાઇ રહી કહણુ બની સડી જાય અને પરિણામે દાત ઉપર છારીના પડ બાઝી જાય

૨ ખાસ કરીને દાતના વાકમા ને પોલાણમા જતુ ઉત્પન્ન થાય

૩ આ જંતુઓ અને છારીથી મોટુ દુર્ગંધ મારે

૪ પેઢા અને અવાળામા છાના અને ચાદા પડી જાય, લોહી નીકળવા માડે અને થોડી મુદત પછી લોહીને બદલે પરૂ વહેવુ શરૂ થાય.

૫ ખરાબ દાત મોઢાનો દેખાવ બેડોળ કરે છે અને જીવનમા કાયમની ખોડ ઊભી કરે છે.

૬ મોઢામા જો બરોબર દાત હોય નહિ તો પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય નહિ ખરાબ દાત હમેશા અપચો કરે છે

૭ ખરાબ દાતવાળો માણસ દાતની ક્ષીણતામાથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો પેટમા ઉતારે છે અને તે જે શ્વાસ લે છે તે પણ ઝેરી હોય છે. તેથી વારવાર ગાથાનો દુખાવો, પાડુ રોગ અને એવા બીજા ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે

૮ દાત ધીમે ધીમે ઢીલા પડી હાલવા માડે છે, છેવટે પડી જાય છે અને પછી તો એક પછી એક બધા દાત પડી જાય છે

૯ દાત પડી ગયા પછી બોલવામા પણ ઘણી મુસ્કેલી પડે છે

આટલું તો જરૂર કરજો

૧ કહણુ પદાર્થવાળો ખોરાક પૂરતી રીતે ચાવીને દાતને કસરત આપો. કહણુ ખોરાક ચાવવાની ક્રિયાથી દાતના મૂળમા લોહી ફરે છે અને દાત મજબૂત બને છે પૂરતી કસરત વિના દાત નબળા પડી જાય છે

૨ દાતની આજુબાજુ દાતણુ ઘસવુ નહિ પણ પ્રથમ પેઢાના મૂળથી શરૂ કરી છેક દાતના છેડા સુધી દાતણુ ઘસવુ, જેથી દાતના પોલાણુમા ભરાઇ રહેલી ખોરાકની કણીઓ નીકળી જાય અને દાતના પેઢા ઢીલા પડતા અટકે

૩ જમ્યા પછી તેમજ જમ્યા પહેલા દરેક વખત દાત સાફ કરો અને પાણીના કોગળા કરી ગળાને પણ સાફ કરો,

૪ રાત્રે સૂવા જતા અગાઉ દાત સાફ કરવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે ઊંઘના લાંબા ગાળા દરમ્યાન દાતના કહોવાટથી ક્ષીણ થવાની ક્રિયા ખૂબ જોરમા ચાલે છે

૫ સવારમા ઊઠીને તુરત કાંઈ પણ ખોરાક કે પીણુ લેતા પહેલા દાત સાફ કરો

૬ ફળ ખાવાની અને કઠણ પદાર્થ ખાવાની ટેવ પાડો એમ કરવાથી દાત કુદરતી રીતે સાફ થઇ જાય છે કાચા સફરજન એ જીભ, દાંત અને દાતના પેઢાને સાફ કરનારી સરસ વસ્તુ છે

૭ ગળ્યો અને ચગળીવાળો પદાર્થ ખાવાનુ બધ કરો એવી ચીજો ખાવાથી દાત ઉપર ઝીણી પતરી બાઝી જાય છે ખાસ કરીને આવો ખોરાક ખાધા પછી દાત તુરત સાફ કરવા જોઇએ

૮ ગરમ, ઠંડો કે ગળપણવાળો ખોરાક ખાધા પછી જો દાતમા સહેજ પણ કળતરની અસર લાગે તો તે જોખમની નિશાની સમજવી આવુ કઇ પણ જો લાગે તો તુરત કોઇ સારા દાક્તરની સલાહ લેવી

૯ બહારથી તેમજ અદરથી એમ બને બાજુથી દાત સાફ કરો.

૧૦ જો ખોરાકની કણીઓ દાત વચ્ચેની ખાલી જગામા ભરાઇ રહે તો એક સ્વચ્છ દોરી લઈ દાત વચ્ચે પસાર કરો તેમ કરવાથી ભરાઈ ગયેલી કણી નીકળી જશે

૧૧ જો દાતમા પોલાણ પડી જાય અને તેથી દાત ક્ષીણ થતા જાય તો તે પોલાણ જેમ બને તેમ વેળાસર પૂરાવી દેવુ જોઇએ

૧૨ દાત ધોવા માટે સપૂર્ણ સ્વચ્છ પાણી લેવુ, બને તો ઉકાળેલુ પાણી વાપરવુ.

૧૩ સ્વચ્છ આગળી વડે દાતના પેઢા તથા અવાળુને ખૂબ માલિશ કરો તેથી દાત મજબૂત બનશે

૧૪ ઉપરના જડબાને ઉપરથી નીચે અને નીચેના જડબાને નીચેથી ઉપર એવી રીતે માલિશ કરવુ

૧૫ મોઢુ ધોવા માટે અ'કલી સો'લ્યુશન વાપરો સોડા-બાય-કાર્બ પણ તે માટે સારૂ છે

૧૬ જ્યારે જ્યારે દાત સાફ કરો ત્યારે ત્યારે પેઢા પણ સાફ કરતા રહો

૧૭ જો તમારે તમારા દાત મજબૂત અને સ્વચ્છ રાખવા હોય તો તાજા શાક, કાચા લીબુ અને ફળો ખાવાની ટેવ પાડો

૧૮ તમારા આતરડાને કબજીઆતથી બચાવો અને સ્વચ્છ રાખો આપણા ઘણાખરા દરદો હોજરીમાથીજ પેદા થાય છે

૧૯ દાત જો સડેલા કે ભાગેલા હોય તો તુરતજ કોઈ હોશિયાર દાક્તર પાસે દુરસ્ત કરાવી લો અને જો દુરસ્ત ન થઈ શકે તેમ હોય તો કાઢી નખાવો

૨૦ દાતમા જો પરૂની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાંપતા ઇલાજ લેજો, નહિ તો આગળ જતા બહુ હેરાન થવું પડશે. જો શરૂઆતમાજ એનો ઉપાય કરવામા આવે તો તે રોગ સારી રીતે વેળાસર નાબૂદ થઈ જશે જો એ દરદ વધી જશે તો પછી દાત પડાવેજ છૂટકો થશે.

૨૧ કામ વગરનો માણસ જેમ આળસુ બની રોગિષ્ટ થઇ જાય તેમ દાતને પણ કામ નહિ મળે તો તેમા દરદ ઉત્પન્ન થઇ સડવા માડશે.

૨૨ ખોરાક પચી શકે તેવો હલકો લેવો.

૨૩ સૌથી સારૂં દાતણ આકડાનુ છે. તે પછી વડનુ અને પછી બાવળનું દાતણ સારૂ ગણાય છે.

આટલું કદી કરતા નહિ

૧ ઇંટનો ભૂકો, માટી કે રેતીથી દાત કદી સાફ કરતા નહિ કારણકે તેમાની ઝીણી અને સખ્ત કણીઓ દાત ઉપરના સફેદ પડને ઘસી નાખે છે અને તેથી દાત જલદી ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૨ અતિશય ઠંડુ કે અતિશય ગરમ પીણુ કદી પણ પીતા નહિ

૩ બરફના ટુકડા કદી ચાવતા નહિ કેમકે તેથી દાત ઉપરનુ સફેદ પડ તૂટી જાય છે.

૪ દાંતની વચ્ચે જમા થતી છારીને કદી વધવા દેશો નહિ જેમ બને તેમ જલદી કોઇ સારા દાક્તર પાસે જઈ તે જમા થતી છારીને કાઢી નંખાવજો.

૫ મોઢેથી શ્વાસ કદી લેતા નહિ. નાકથીજ શ્વાસ લેજો.

૬ લાકડાની સખ્ત સળી, ટાંકણી કે એવી કોઇ પણ ધાતુની વસ્તુ દાતમાં ભરાઇ રહેલી ચીજ ખોતરવા માટે વાપરતા નહિ.

૭ પાન ખાશો નહિ. તેનાથી દાતને ઘણુ નુકસાન થાય છે.

૮ માસ અથવા મીઠાઇ જેવી ચીજો કદી ખાશો નહિ તેવી ચીજોની બારીક કણીઓ દાંતમા ભરાઈ રહે છે અને દાત બગાડે છે.

૯ અસ્વચ્છ આગળી, પેન્સીલ કે એવી કોઇ વસ્તુ મોઢામા નાખશો નહિ

૧૦ બીજાએ ખાધેલા કે પીધેલા વાસણમાં કદી ખાવુ કે પીવું નહિ. તેવુ વાસણ વાપરતા પહેલાં તેને પૂરેપૂરૂં સાફ કરવું જોઇએ

૧૧ અખરોટ, બદામ અને સોપારી જેવી કઠણ વસ્તુ દાતથી ભાગશો નહિ.

૧૨ દાતથી નખ કરડવાની આદત કદી પાડશો નહિ.

૧૩ દાંતથી કોઈ પણ ચીજ ઉચકવી નહિ

૧૪ સાબુથી દાત ચોખ્ખા થતા નથી માટે સાબુનો એ માટે

ઉપયેાગ કરતા નહિ.

૧૫ કેટલાક લેાકેા દાંત રગે છે પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે કારણુકે તે રંગમા આમલી વાપરવામા આવે છે અને તેથી દાંતના મૂળની ખરાબી થાય છે.

૧૬ કેટલાક લેાકેા દાતનું મંજન બનાવવામાં કપૂર, ફટકડી અને માયાં વગેરેનેા ઉપયેાગ કરે છે પણ એ ચીજો હંમેશ માટે મંજન તરીકે વાપરવી સારી નથી. ખાસ કરીને ફટકડીથી તેા કુદરતી દાતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૧૭ ભળતાં મંજન, ટુથ પેસ્ટ અથવા ક્રીમ વાપરવામા ઘણું નુકસાન છે.

૧૮ રાત્રે સૂતી વખતે કેાઇ મીઠી ચીજ ખાધી હેાય તેા પાણીના કેાગળા કર્યા વગર કદી સૂવું નહિ.

બાળકેા માટે ખાસ સૂચનાએા

૧ ગર્ભાધાન દરમ્યાન માતાએ પેાતાના દાતની પૂરતી કાળજી લેવી જોઇએ.

૨ બાળકને દાંત નથી તેથી તેનું મેાઢું સાફ કરવાની જરૂર નથી એમ સમજવું નહિ પણ બાળકના પેઢાં પાણી અને કપડાંથી હમેશાં સાફ કરતા રહેવું.

૩ બાળકને સુંવાળેા કે નરમ ખેારાક આપવેા નહિ.

૪ જ્યારે જ્યારે બાળકને ખેારાક આપેા ત્યારે ત્યારે તુરતજ બાળકનું મેાઢું તથા દાંત ખાદીના કકડાથી સાફ કરતા રહેા.

૫ જો મેાટા થયે બાળકના દાત મજબૂત બનાવવા હેાય તેા પ્રથમથીજ તેના દાત અને પેઢાંની પૂરતી સંભાળ રાખેા.

૬ બાળકના જન્મથીજ તેનુ મેાઢું માતાએ સાફ કરતાં રહેવું જોઇએ. દરેક ધાવણ પછી સ્વચ્છ પાણી અને ખડબચડા કપડાંથી મેાઢું સાફ કરવુ જોઇએ કે જેથી મેાઢું બરાબર લુછાશે અને ભવિષ્યના સઘળા દાતને પૂરતી જગા મળશે.

૭ મેાઢાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને લીધે માતા પેાતાના દૂધ સાથે બાળકના શરીરમા ધીમું ઝેર પ્રવેશ કરાવે છે.

૮ જે બાળક ચેાકલેટ, મીઠાઇ, કેક, હલવેા વગેરે ખાય છે તે ઘણુંખરૂં ઢીલા, હાલતા, દુખતા તેમજ સડેલા દાંતવાળું નીવડે છે.

૯ જો દાંત આવવાની મુદત દરમ્યાન એટલે છઠ્ઠે મહિનેથી તે બે વર્ષ સુધીમાં માતા બાળકના દાતનું જતન કરે તેા પેાતાનાં બાળકેાને પેટ, ઉલટી, ચૂંક વગેરે દરદેાથી સહેલાઇથી બચાવી શકે.

૧૦ સાધારણ રીતે બજારમાં વેચાતેા બનાવટી ખેારાક કદી બાળકને આપતા નહિ. અનુભવી દાક્તરેાનેા મત એવેા છે કે એ ખેારાકથી જેટલા દૂર રહેશેા તેટલેા ફાયદેા છે.

૧૧ બાળકોના દૂધિયા દાંત તેઓને ઘણા ઉપયોગી છે અને એજ દાત પર તેમના કાયમના દાંતનો તેમજ તેમની ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેથી એ દાંતનું ખાસ જતન કરવું જરૂરી છે.

૧૨ બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો જોઇએ. દાંત આવતાં પહેલાં ફક્ત દૂધથીજ તેઓનું પોષણ કરવું. કેટલાક દાત આવ્યા પછીજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ બાળકને ચાલતાં શીખવવું. આથી તેમના જડબાંનાં હાડકાં તથા સ્નાયુઓ મજબૂત થશે તેમજ દાંત હારબંધ મજબૂત અને જોરદાર આવશે.

૧૩ બાળકોને વારંવાર અંગુઠો કે આંગળીઓ ચૂસવા દેવાથી કે બોટણીઓ ચૂસવા આપવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ એક ગંદી અને રોગનું ઘર ઉત્પન્ન કરનારી ટેવ છે. રબ્બરની ટોટીઓ કે તેવી ચીજો તેમને ચૂસવા કદી આપતા નહિ. કારણકે તે સ્વચ્છ થતી નહિ હોવાથી તેમા રોગજનક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચીજો ચૂસવાથી ચહેરો કદરૂપો બને છે તેમજ દાત તથા જડબાને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની હોજરીમાં હવા ભરાઇ જઈ પેટમા ચૂંક આવે છે તથા ગળામાં ગાંઠો બંધાઇ જાય છે, જે બાળકની તંદુરસ્તી પર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે.

૧૪ કેટલાક લોકો બાળકોના હાથમાં ઘુઘરો કે રંગીન રમકડાં અથવા એવી જાતની બીજી ચીજો આપે છે જે મોઢામાં ઘાલવાથી તે રંગ બાળકના પેટમાં જાય છે અને નુકસાન કરે છે.

૧૫ દુધિયા દાત પછી આવતા કાયમી દાંત આડાઅવળા કે વાંકાચૂકા આવતા હોય તો તેવા દાંતને આડાઅવળા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઈલાજ છે અને તે એ કે બાળકની માતાએ તે. દાંતને દરરોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર દાબતા રહેવું કે જેથી આડાઅવળાં બહાર નીકળતાં અટકે.

૧૭ આખો વખત મોઢું ઉઘાડું રાખવાથી બાળકોને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દાંત વાંકાચૂકા આવી ચહેરો કદરૂપો બને છે અને બાળકને ક્ષય કે ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે તથા બાળક ઘણું બોથડ અને ભોટ બને છે.

૧૮ નિશાળે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લેવા અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી શરૂઆતથીજ તે અટકાવવાના ઇલાજ લેવા સ્કૂલ કલીનીક સ્થાપવી જોઇએ તેમજ નિશાળોમાં દાંતની મફત સારવાર તથા જ્ઞાન દાખલ કરવા ડેન્ટલ કલીનીક સ્થાપવી જોઇએ.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૬ ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

६८–दांत विषे जाणवा जोग ज्ञान !

સારી રીતે અને નિયમસર ગોઠવાયેલા તેમજ સડા વગરના દાંતો સારી તંદુરસ્તી અને સુંદર દેખાવને આવશ્યક છે. દાંત અને પારાનાં દુઃખો માણસનાં સાધારણ દુઃખો છે. બહુજ થોડા માણસો સંપૂર્ણ દાંતો ધરાવવાને ભાગ્યશાળી હોય છે. તમારા દાંતો બનાવટમાં ગમે એટલા સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેમને ચાલુ તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો સંભાળથી તેનું જતન કરવું.

ઘટતો ખોરાક, થોડું ખાવાની ટેવ અને મોઢાની ચાલુ સ્વચ્છતાથી દરદોનો ઘણોખરો અટકાવ થાય છે. અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે ઘરનું ગમે એટલું જતન છતા દાંતની બખોલ અને પારાનાં દરદો થવાનો સંભવ હોય છે.

તંદુરસ્તીને લગતી બીજી વિદ્યાઓની માફક દંતશાસ્ત્રમા પણ દુઃખનો અટકાવ કરવા માટે રોજનો ગાળેલો એક કલાક દુઃખના ઇલાજોના ઘણા દિવસોનો બચાવ કરે છે.

૭ મહિનામાં એક વખત તમારા દાંતના દાક્તરની મુલાકાત લેવી એ ડહાપણભરી સાવચેતી અને ખરી કરકસર છે.

બારીક પરીક્ષાથી તમારા દંતતબીબ દાતના સડાની તેમજ પારાના દુઃખોની શરૂઆતની શોધ કરી તેનો ઘટતો ઇલાજ કરી શકશે.

દરદોની સામે તમારા દાતો તેમજ પારાને કેમ બચાવવા તે તમારા દાંતના દાક્તર શીખવી શકશે. તેની ચાલુ સલાહથી તમારો વખત, દુઃખ અને પૈસાનો બચાવ થશે. જો દાંતને વધારે સડવા દેશો તો તે તમને માંદગીથી બિછાને નાખશે અને બિછાનામાંથી તમે ક્યાં જશો ?

તમારી માફક લાખો માણસો મંધીવા, હોજરી, આંતરડા, ગુરદા, હૃદય અને ફેફ્સાંના અનેક દરદોથી પીડાય છે. આ બધાનું કારણ શું છે ? માત્ર સડેલા દાત. તમે જાણો છો કે માંદગી કેટલી ખરચાળ છે ? દવાઓના ખરચ, દાક્તરોની ફી અને માંદગીને લીધે નોકરીચાકરીએ ન જવાય, જેથી કમાણી પણ ઓછી થાય. તે છતાં તમને એ દરદનો સસ્તો અને રામબાણ ઇલાજ કે જેને દંતવિદ્યા કહે છે તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાનું સુઝતું નથી.

તમારા દાંતના દુઃખને સબબે બિછાને સુવું પડે ત્યાંસુધી થોભતા નહિ. આજેજ નિશ્ચય કરી તમારા દાતના દાક્તર પાસે જાઓ. તેને આજેજ તે દરદ અટકાવવા દો; કારણકે કાલ પડતાં તે દરદ સારૂં કરવું મુશ્કેલ થઇ પડશે. કહેવત છે કે, 'પાણી પહેલાં પાળ બાંધો.' ("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૧–રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત

(લેખક:–શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સાન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની એ સુન્દરતા કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન વિભાગોની યેાગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુન્દરતા જાળવવા માટે દાંત અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોજે અને આનંદેા કેવી રીતે માણી શકે ? જેને દાંત નથી હોતા એને અફસોસ તેા હરહંમેશ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશા પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામા ઇશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવેા બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનેા આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુએ હવા, પાણી ને ખેારાક પર રહેલેા છે. ખેારાક શરીરના પેાષણ માટે સરજાયેલ છે અને તે મનુષ્ય–રચનામા કેવી રીતે પહેાંચી વળે તે બદલ સહુથી પ્રથમ મુખની રચના દાત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલા હોતા નથી, પરન્તુ વરસે બે વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યેામાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખેારાક લઇ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કાર્ય કરે છે. શરીરમા દાંત અને તેની રચના અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનેા કાઇપણ ભાગ આખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતા શરીર કદરૂપું બને છે, એની ખેાડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાત પણ જતા રહે તેા જીંદગી પર્યન્ત યાદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હેાય તેા એ મનુષ્યની ખેાડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયેાગી અંગેામાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બન્ને બદલાયાં. ક્યા પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરેા ને ક્યા અર્વાચીન નાજુક બાંધાનાં શરીરેા ! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરેા સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયેા, બધું નાનું નાનુ–મનુષ્યેા ને ગાયેા, વૃક્ષેા ને વનસ્પતિ બધુંજ નાનકડું–નજરે પડે છે. મનુષ્યેાનેા બાંધેા નાનેા થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણત્રીમાં થેાડા ચેાત્રીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમા ઉન્નતિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધુ ગયું. શરીરની સંભાળ તેા કેારે રહી ગઈ. એ દાતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઇ. ઘણાં તેા એવા હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તેા

એમ લાગે છે કે ભવિષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રજા એક વેંત જેવડી થશે અને એમના દાંત પણ સોળ ને બાર જેટલાજ રહેશે.

ભોજન પછી દાંત સાફ ન કરવાથી દાતની અંદર ભરાયેલું અન્ન સડવા માંડે છે, અને એના પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે દાત ખરાબ થાય છે અને શરીરની દરેક બિમારીઓ ત્યાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. દાતના રક્ષણાર્થે આપણને ઘણા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. સહુથી પ્રથમ દાંતને સાફ રાખવા જોઇએ. દાત સાફ રહેવાથી અપચો તેમજ પેટના દર્દો અને બીજી બિમારીઓ થતી નથી. દાંત જો મેલા હોય તો મુખમાથી બદબો આવે છે અને જતે દિવસે મેલ બાઝીને પરૂ તથા સોજો થાય છે. આજ મોજાનું બીજું નામ 'પાયોરીઆ' કહેવાય છે. 'પાયોરીઆ' ગંભીર દંતવિનાશક રોગ છે. તે આખા શરીરને અને ખાસ કરીને પાચનશક્તિને ભારે નુકસાન કરે છે. પાચનશક્તિ ખરાબ થયા પછી નાનાવિધ રોગો ઘર કરે છે અને તેથી કરીને મરણનું પ્રમાણ વધે છે. જેમ ખાંસી રોગનું મૂળ છે તેમ ગંદા દાત તથા 'પાયોરીઆ' પણ રોગનાં કારણો છે.

નીચેના નિયમો પાળવાથી દાત સાફ રહે છેઃ—

૧–દાત હંમેશાં સાફ રાખવા. દાતણથી અથવા દંતમંજનથી અને જો બંને ન મળે તો સાદા મીઠાથી દાંત સાફ કરવા.

૨–દાંતને સહુથી વધુ હાનિકર્તા પદાર્થોમાં ખાંડ અને મિષ્ટાન્ન છે. ગમે તે વખતે મીઠી વસ્તુ અથવા ખાંડ કે ગોળવાળી વસ્તુ ખાવામાં આવી હોય તો ત્યાર પછી દાંત બરાબર સાફ કરવાથી પડતા નથી, બગડતા નથી તેમ તેમા જંતુ થતાં નથી.

૩–ત્રીજી નુકસાનકર્તા વસ્તુ અતિ ગરમ અને અતિ ઠંડી વસ્તુઓ બરફ ઇત્યાદિ છે. બરફ ખાનારને ક્ષણિક આનંદ મળે છે. આઇસ્ક્રીમ અને કોલ્ડડ્રીંક કોઇ અનેરોજ આનંદ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ તે દાતનાં મૂળિયાને બહુ ભારે નુકસાન કરે છે અને ઠંડી વસ્તુઓ એક સાથે જો લેવામા આવે—જેમકે બરફનું પાણી પીને ઉપરથી ગરમ દૂધ કે ચા લેવાય તો એ દાતનાં વિનાશનું કારણ બને છે.

૪–દાતની સાવચેતી રાખવા વધુમાં વધુ કોગળા કરવાની ટેવ રાખવી. મીઠાના પાણીથી મો સાફ કરવું. ફટકડી, પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ અથવા હાઇડ્રોજન પેરોક્સાઇડથી દાંત સાફ કરવા.

૫–પાન, સોપારી, બીડી, તમાકુ પણ દાતને હાનિકર્તા છે. પાનનાં તત્ત્વોમાં ચૂનો અને કાથો દાતને લાભદાયક છે પરંતુ તેના અતિ ઉપયોગથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે. તંબાકુ, બીડી, સિગરેટ દાંતને હોઠને, ગળાને, કાળજાને તેમજ જઠરને બાળી મૂકે છે. ઈશ્વરપ્રદત્ત

સુન્દર દાંતની બત્રીસીને કાળા કદંગા કરી મૂકે છે અને અકાળે દાંત હાલવા લાગે છે, દુઃખે છે અને છેવટે પડી જાય છે.

૬-અકાળે દાત પડવાથી મગજની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખોની જ્યોત કમજોર થાય છે અને વાળ પણ સમય પહેલાં ખરી પડે છે.

૭-બનાવટી દાત દેખાવમા કદાચ સુન્દર લાગે પરંતુ જે કુદરતી દાંતમાં મજા છે તે બનાવટી દાતમાં કોઇ દિવસ આવી શકતી નથી, તેની સાક્ષીરૂપે કોઇ બનાવટી દાતવાળાને જરૂર પૂછી જોજો.

૮-સ્વાભાવિક રીતે તૂટી પડતા દાંતમાં દર્દ થતું નથી પણ દવાઓના જોરથી કઢાવતાં દાતનું ચોકઠું ઢીલું તેમજ નરમ બને છે.

દુનિયાભરના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પોતાની શોધખોળથી નક્કી કર્યું છે કે અજ્ઞાનતાથી અથવા બાળપણમા જાણીબૂઝીને બગાડેલા દાત મોટી ઉમરમા તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખ આપે છે. હિંદુસ્તાનમા દાતના એટલા બધા રોગીઓ હોતા નથી જેટલા વિદેશોમા હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ હિંદુસ્તાનની પ્રજા દાંતની સફાઈ રાખવામાં વધુ આગળ પડતી છે અને દાતણ, મીઠું, બદામના છોતરાનુ મંજન, સાદા કોલસાનુ મંજન, ફૂલેલી ફટકડી, મોરથુથુ વગેરે દાત સાફ કરવા માટે ઉપયોગમા લેવાય છે. વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે સહુથી ઉત્તમ બાવલનુ દાતણ છે. બાવળના દાતણમા 'ટેનિક' છે અને તે દાતને પુષ્ટ કરે છે. વિદેશીઓમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો ઓછો થાય છે અને જમ્યા પછી મો હાથ ધોવાની પ્રથા ન હોવાથી તેમનાં દાંત હમેશા ગંધાય છે અને વહેલા સડે છે. ખોરાકમા પણ તેઓ અભક્ષ્ય વસ્તુઓ માછલા ગોસ વગેરે વધુ ખાય છે, તેથી પણ દાંત ખરાબ બને છે.

જે ખોરાક મનુષ્યના શરીરને પોષણકર્તા હોય અને જે ઉત્તમ ભક્ષ્ય ખોરાક હોય તે હમેશા ચાવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે અને જો પાચનક્રિયા બરોબર થાય તો રોગ આપણી પાસે ફરકે પણ નહિ. આપણી આ વાણી જેનાથી આપણે સંસારના દરેક કાર્યોમા વિજય મેળવી શકીએ એની રચના, એની બોલવાની મધુરતા આ દાંતને આભારી છે. એ ન હોય તો જીભ લથડે. શ્રવણ મધુર અને સ્પષ્ટ ન લાગતાં કાનને કડવું લાગે.

દાંતને હમેશાં સાફ રાખવા અતિ આવશ્યક છે. દાતની અંદર જંતુઓ ઘણી સંખ્યામાં અને ઝડપથી વધે છે. એ દાંતનાં જંતુઓને મુખ સાફ ન કરવાથી પોષણ મળે છે. દાંતની અંદરના જંતુઓ હમેશા ત્રણ વસ્તુથી વધે છે. ખોરાક, અંધારૂં અને મેલ. મોઢામાં એને ત્રણે વસ્તુઓ મળે છે. જો દરરોજ સાફ ન થાય તો જીવડાંને પોષણ મળે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય.

૧ જે કુદરતી ખોરાક નથી ખાતા તે દાંતોના રોગી બને છે.
૨ એક બીજાનુ એઠુ ન ખાવું

દાંતની બિમારી માટેના ઉપાયો

રાત્રે સૂતી વખતે ચૂનાના નીતારેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી પાયોરિયાનો રોગ થતો નથી.

એક પેસાનો કાચો ચૂનો રકાબીમા ઘોળીને લાહી જેવુ બનાવી એક ઘેરા રંગની શીશીમા ભરવો અને બાકીની આખી શીશી ઠંડા પાણીથી ભરી દેવી. રાત્રે હલાવ્યા વગર સાત આઠ ચમચાથી કોગળા કરવા અને ફરી બીજું પાણી ઉમેરી દેવુ. આમ કરવાથી શરદી તથા ગળાના રોગો નાશ પામે છે. એક શીશી ૧૮ મહિના ચાલે છે. શીશીમા ચોથો ભાગ ચૂનો અને ત્રણ ભાગ પાણી રાખવા.

દાત માટે ત્રાંબુ, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, લોઢું અને ચૂનો એ પાંચ આવશ્યક વસ્તુઓ છે જેટલી શીંગો છે તેમાં ફોસ્ફરસ છે. સહુથી વધુ લોઢું પાનક-ભાજીમાં છે. લીંબુ અને સંતરામા ત્રાંબુ અને આયોડિન છે દરેક શાકમા તથા ભાજીમા ચૂનો વધુ પ્રમાણમા છે.

દાંતોની કસરત

દાતો માટે શીર્ષાસન અત્યાવશ્યક છે વળી જેઠીમધ, વરીઆળી, ખારેક આ ત્રણને વાટીને ચાવવાથી દાતને કસરત મળે છે.

અવાળુ વધી ન જાય માટે એની માલીશ કરવી જોઇએ. દાતણુ હમેશા ઉપર નીચે ઘસીને કરવુ. અવાળુ નીચે અગુઠો રાખી એને ઘસવાથી મજબૂત બને છે.

છેવટમા સુદર દાત સર્વને આકર્ષે છે. તેથી કહ્યુ છે કે, 'દાંતનુ તમે રક્ષણુ કરો તો જરૂર શરીરની સભાળ પોતે લઇ લેશે. શરીર સારૂં હશે તો આકૃતિ એની મેળે સુદર રહેશે.'



७०–दांतना मूळमांथी नीकळता परुनो सादो–सस्तो उपाय

(લેખકઃ–શ્રી. મોતીરામ હરીશંકર ભટ્ટ)

આજકાલ પાયોરીઆનું દરદ ઘણાને જોવામાં આવે છે. દાતના પેઢાં દબાવતા પરૂ નીકળે છે અને તે પેટમાં જવાથી હોજરીના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ ધાંધલીયા જમાનામાં આપણે તેની પુરતી કાળજી નથી રાખતા તેજ છે. સાધારણ રીતે સવારે નિંદ્રામાંથી ઉઠયા પછી સૌથી પહેલા ચા કેની યાદ આવે છે. જેથી ગોટું ગમે તેમ સાફ કરી ચા કેનીના આહ્વાન માટે જેમ બને તેમ જલદી મુખદ્વારની ઉદ્ઘાટન ક્રિયા કરી નાખીએ છીએ' ત્યારપછી દિવસ આથમતા સુધી ગમે તે વખતે ગમે તેટલી વખત ગમે તે ચીજ મુખમાં પધરાવાય છે''' ખોરાક લીધા પછી બરાબર મુખશુદ્ધિ થતી નથી તો દાતની વચ્ચેના પોલાણમા ખોરાક ભરાઇ રહેવાથી કહોવાટ ઉત્પન્ન કરે છે ને પરિણામે પાયોરીઆનું દરદ થાય છે. આ કહોવાટ અટકાવવાને કપુરમિશ્રિત દીવેલ જેવો સાદો, સસ્તો અને સરળ ઈલાજ બીજો ભાગ્યેજ મળશે.

થોડા વખત પહેલા મારે ત્યાં એક સંન્યાસી પધાર્યા હતા. તેમણે એક શેર દીવેલ મંગાવી તેમા એક શેર કપુર નંખાવ્યું. થોડા દિવસમા બધું કપુર દીવેલમા ઓગળી ગયું. રોજ સવારે દાતણ કર્યા પછી હથેલીમા કપુર મિશ્રિત દીવેલ સંન્યાસી મહારાજના બતાવ્યા પ્રમાણે દાતણના કુચડા વડે અથવા બ્રશ વડે દાતે ઘસુ છું. આ ઉપચાર શરૂ કરતા પહેલા મારે ચાર દાઢને રજા આપવી પડેલી પણ દીવેલ ઘસવાનુ શરૂ કર્યા પછી કોઇ દાઢે રજા માગી નથી'!' ઉલટા તેઓજ હાલતા હતા તે જડમાથી મજબૂત થતા જાય છે.

પાયોરીઆના દરદવાળાએ દરદના પ્રમાણમાં દીવેલમા ૧ થી ૧૦ સુધીના પ્રમાણમાં અનુકૂળ પડે તે રીતે કપુર મેળવવું. સવારે, બપોરે ને સાંજે ખાસ કરી ભોજન લીધા પછી બને તો મીઠાના પાણીના કોગળા કરી આ દવા ઘસવી. ફુરસદ નહિ હોય તેણે રોજ સવારે પથારીમાથી ઉઠયા પછી અને રાત્રે પથારીમાં પડતા પહેલા જરૂર આ પ્રયોગ કરવો. આયુર્વેદમાં દંત રોગમાં તેલના કોગળા કરવાનું જણાવ્યું છે. એનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગના જંતુઓની આસપાસ તેલ ફરી વળવાથી જંતુઓ ગુંગળાઇને મરણ પામે છે. દીવેલ પણ આવી અસર ઉપજાવે છે અને સાથે કપુર મળવાથી દીવેલની અણુ-

ગમતી વાસ દૂર થાય છે ને તેમાં જંતુઘ્ન ગુણ વધે છે. રોગના વત્તા-ઓછા પ્રમાણમા કપુરનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરવું. સાધારણ રીતે ૧૦ ભાગ દીવેલમા ૧ ભાગ કપુર મેળવી રોજ દંતમંજન તરીકે દરેક માણસ ઉપયોગ કરે તો દાત બગડવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો રહે છે અને પરદેશી મોંઘા દંતમંજન વસાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

("વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૭૧–ટુથબ્રશ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે?

આજકાલ બધી ચીજોમા પાશ્ચિમાત્ય અનુકરણ થવા લાગ્યું છે અને તેમાં કેટલીક બાબતો એવી પણ જોવામા આવે છે કે જે લાભને બદલે ઉલટું નુકસાન કરી રહેલ છે. આપણુ ઉપયોગી શિક્ષણ મૂકી પારકું શિક્ષણ લેવાથી આપણી પ્રજા કેવી નિર્માલ્ય અને નિરુદ્યમી બનતી જાય છે તેના પરિણામો આપણે હમણા ઠીક જોઇ રહ્યા છીએ. ભણેલા બેકારોની સંખ્યામા રોજ ને રોજ વધારો થઇજ રહેલો જોવામાં આવે છે તેવીજ રીતે અન્ય બાબતોમા પણ આપણે પરદેશી પ્રજાનાં ખોટા અનુકરણથી અનેક પ્રકારની નુકસાની થતી જોઇ રહ્યા છીએ.

દાંત સાફ રાખવા માટે અસલથીજ આપણે લીલાવૃક્ષનુ દાતણ વાપરીએ છીએ તેને બદલે હવે ટુથબ્રશ વાપરવાનો ચાલ બહુજ થએલો જોવામાં આવે છે. ટુથબ્રશમા પણ નરમ અને કઠણ બે જાત આવે છે. દાતણના રેસાઓથી દાન બરાબર સાફ થાય છે અને દાંતના કુદરતી પડને જરા પણ ઇજા થતી નથી જ્યારે ટુથબ્રશ વધુ વખત વાપરવા બાદ દાત પર રહેલુ કુદરતી રક્ષક પડ ધીમે ધીમે નાશ પામતું જાય છે અને પછી દાંત જલદી બગડવા–સડવા લાગે છે. દાતણને ચાવીને તેના બનાવેલા તાજા બ્રશથી દાતને તથા મોઢાને કેટલા ફાયદા મળે છે જ્યારે બ્રશ તો માત્ર સાફ કરવા પૂરતોજ લાભ આપે છે. એ બ્રશ જો સાફ ન હોય, તેમા બીજાં ખરાબ જંતુઓ રહેલા હોય તો કેટલીક નવી વ્યાધિઓ પણ પેદા કરી આપે છે. આજના વિદ્વાન ડૉકટરો પણ આવા કારણોને લઇને ટુથબ્રશ વાપરવાની સલાહ આપતા નથી. પરંતુ તાજી વનસ્પતિના દાતણનો ઉપયોગ કરી લાભ મેળવવાની સલાહ આપે છે.

લીંબડો, બાવળ, વડની વડવાઇ, કરંજ, ખેર વગેરે ઉપયોગી વૃક્ષોના દાતણ કરવાથી દાંત સ્વચ્છ બને છે, મજબૂત રહે છે, મોઢા-ની ખરાબ વાસ દૂર થાય છે તથા પેઢાં પણ મજબૂત અને હલકા રહે છે. આ સર્વ લાભ ટુથબ્રશથી દાત સાફ કરનારને કદી પણ

મળવાનો નથી કેમકે તે તો ફક્ત દાતજ સાફ કરી આપશે અને જો વધુ સમય તેનો ઉપયોગ થશે તો દાતની ઉપર રહેલ પડ પણ ઉતરી જઇ દાંત હમેશને માટે કમજોર તથા કદરૂપા થઇ જશે. આમ ન થાય માટે એટલું તો જરૂર સમજી લેવાનું છે કે દરરોજ બ્રશ નજ વાપરવું જોઇએ; પણ તાજું, સ્વચ્છ લીલું અને વધુ ગુણકારી જે દાતણ છે તેનોજ ઉપયોગ કરવો. વળી દાતણ સાથે જરૂર પડે તો સાદા વસાણામાથી બનાવેલું દંતમંજન વાપરવું જોઇએ કે જે મેલા દાંતને સાફ રાખી દાતના પાગને મજબૂત બનાવી શકે છે, ત્યારે તેને બદલે આજકાલ લોકો જે ટુથપેસ્ટ વાપરે છે તે પણ લાભ કરતાં અનેક પ્રકારે હાનિ પહોચાડે છે. અને એ વાત વાપરનારાઓ જાણતા હોય કે ન હોય પણ આજે અનેક દાંતના ડૉક્ટરો આવા ટુથપેસ્ટ ન વાપરવાની ખાસ સૂચના આપે છે તે વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સ્વચ્છ તાજું દાતણ અને કોલસા કે વસાણાનું ચૂર્ણ કરી બનાવેલ દંતમંજન દાતને હિતકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તે સ્વદેશી વસ્તુ છે. જે સ્વચ્છ-પવિત્ર વસ્તુ છે, તેને બદલે પરદેશી ચીજો વાપરી આપણે શા માટે વધુ ખર્ચનો બોજો વહોરી લેવો જોઇએ? જે વસ્તુ આરોગ્યને લાભ કરે તથા સ્વદેશને લાભ આપે તેવીજ ચીજ વાપરવાનો આપણે આગ્રહ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાથી)

૭૨—પાન ખાનારાઓ સંભાળજો !

કેનસરના દરદનો ભય

પટના રેડિયમ ઇન્સ્ટીટયુટના ૧૯૩૫-૩૬ ના વાર્ષિક નિવેદન મા કેનસરના છવલેણ રોગ સંબંધમાં જાહેરપ્રજાની જાણ માટે તખીખી તપાસના પરિણામે જણાવવામા આવ્યુ છે કે કેનસરના ઘણા ખરા કેસો હાલમાં વધારે પડતાં પાન ખાવાની ટેવને લીધે થાય છે. આખો દિવસ પાનચૂનો અને તમાકુ સાથે ચાવ ચાવ કરવાથી અને ચાવેલો કૂચો ગલોફામાં રાખી મૂકવાની ટેવથી ગાલ ઉપર; તેમજ નીચલા હોઠની અંદરના ભાગમાં ચૂનો ભેળવીને તમાકુ રાખવાથી હોઠ અને જડબા ઉપર કેનસર થાય છે. એકદમ તેની અસર થતી નથી, પણ ઘણે લાબે વખતે વર્ષોના સેવન પછી એ દરદ થઇ આવે છે અને તે મોટા ભાગે ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વય સુધીમાં વધારે થાય છે.

(ઑક્ટોબર ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાથી)

७३–हिंदुओनी दातणविधि विषे पाश्चात्य वैज्ञानिक

જાણીતા પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ડૉ ચાર્લ્સ જોન્સ એમ ડી. હિન્દુઓની દાતણ કરવાની ક્રિયા ઉપર પોતાનો અનુભવપૂર્ણ મત દર્શાવતા કહે છે —

"લીમડાનુ કે બાવળનુ તાજુ દાતણ કરવાની હિંદુઓની રીત દાત તથા મોના સર્વ રોગોના નિવારણ માટે રામબાણ ઉપાય છે. હિંદુ લોકો દાતણ કરવાના ભારે મતધારી અને અભ્યાસી છે અને ભારતના નગરો ને ગામડાના નિવાસીઓના દાત જીદગી સુધી સાફ ને મજબૂત રહે છે તેનુ પણ એજ કારણ છે તેમને દાતની પીડાનો રોગ નથી થતો હિંદુલોકો શૌચ પછી શુદ્ધ માટીથી હાથ ધુએ છે આ માટી સારામા સારા ઉત્તમ સાબુથી પણ હાથને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે અને તે વગર પૈસે કામ આપે છે સ્નાન વખતે વૃદ્ધ બ્રાહ્મણ હિંદુઓ સાબુને માથે ને મોઢે લગાડતા નથી પરતુ કૂવાના પવિત્ર ને ઠડા પાણીને માથા ઉપર નાખે છે તેટલા માટે સાબુથી ઉપજતા આખોના રોગો તેમને નથી થતા તેઓ અને તેમની મહિલાઓ મુલતાની માટી ને આમળાના પાણીનો ઉપયોગ કરે છે, તે પણ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે અમારે બ્રશ છોડી દેવા પડશે અમારી આ બ્રશ પદ્ધતિ ગદી ને પાયોરિયાજનક છે ત્યા શૌચ માટે કમોડ પ્રથા છોડીને અમો કમોડ પર પણ હિંદુરીતિથી બેસવુ વૈજ્ઞાનિક છે, ત્યા અમે ટુથ સ્ટીકને અપનાવીશુ બધા પ્રકારના માસ, ઈંડા, માછલીનુ માસ અને (બીફ) તો વળી પાયોરિયાને તરતમા ઉત્પન્ન કરે છે અમે સોયાબીન અને એવા પ્રકારના કરોળ ઇચ્છીએ છીએ

"ભારતના બ્રાહ્મણો દાતણ વખતે નીચેની વાતોનું પાલન કરે છે –

"દાતણ કરતી વખતે વાતચીત ન કરવી જોઇએ કોઇ એકાન્ત જગ્યાએ બેસીને દાતણ કરવુ જોઇએ પોતાની પાસે સાફ પાણીથી ભરેલો લોટો રાખો દાતણને જેટલી વાર મોમા નાખો, તેટલી વાર ધોતા રહો છેવટે દાતણને ચીરીને તેનાથી જીભ સાફ કરો તે પછી શુદ્ધ પાણીના કોગળા કરો એનાથી કઠરોગ થતો નથી અને કઠ પણ સાફ થાય છે ફરતા, ચાલતા ને વાતો કરતા દાતણ કરવુ ભારે અવૈજ્ઞાનિક છે"

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ના "આરોગ્ય સિન્ધુ" માસિકમાથી)

७४-नाकनां दरदो

નાક વિના શરીરને બિલકુલ જ ન ચાલે, એવું ન હોય તો પણ નાક શરીરનો એક મહત્ત્વનો ભાગ છે. માત્ર સુંદરતાની જ નહિ પણ ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સુધ્ધાં નાક ન હોય તો સૌન્દર્ય-નાશ થવા ઉપરાંત ફેફસાંની ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય.

નાકને ફેફસાના બારણા આગળનું ચોકીદાર કહી શકાય. બહારની સારીમાઠી હવા ફેફસાની અંદર સીધી ચાલી જાય તો ફેફસાંની ક્રિયામા બગાડ થાય ને ફેફસાને અનેક જાતનાં દરદો લાગુ પડે. જેમને નાક નથી હોતું યા તો જેમનું નાક યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી તેમને ફેફસાના દરદો હંમેશાં થયા કરે છે એનું કારણ પણ એજ છે.

નાકનું મુખ્ય કાર્ય ફેફસામા અંદર જનારી હવા ચોખ્ખી કરવાનું, હવાની ઉષ્ણતા નાજુક ફેફસાંને માફક આવે એવી કરવાનું અને એ હવાને આર્દ્ર બનાવવાનું છે. ફેફસામા જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યૂમોનિયા જેવું દરદ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોખ્ખી લાગતી હોય તો પણ એમાં કચરો ઘણો હોય છે ને એ કચરો ફેફસામાં જાય નહિ એટલા માટે નાકમાં વાળની ગળણી–જાળી બનાવેલી છે.

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસામાં એકદમ જાય તો તેને ઇજા થાય છે. નાકમાં થઈને હવા જાય છે એટલે નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે ને એ હવા ફેફસાંમાં પહોંચે એટલામાં તો જોઇએ એટલી ગરમ થઇ ગઈ હોય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં લોકોના ફેફસામા જનારી હવા હંમેશાં નાકમાં વધારે ગરમ થવી જોઇએ અને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા એટલી બધી ગરમ થવાની જરૂર નથી હોતી. કુદરતે એને માટે સુંદર યોજના કરી રાખેલી છે. ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોનાં નાક મોટે ભાગે લાંબા ને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારાના નાક ટૂંકાં હોય છે.

ઠંડી હવામાં કસરત કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝપાટાબંધ ચાલવા લાગે છે ત્યારે જો નાકથી શ્વાસ લેવાને બદલે આપણે મોંવતી શ્વાસ લઇએ છીએ તો છાતીમાં ચસકા આવવા લાગે છે. એનું કારણ એ છે કે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં એકદમ જાય છે ને તે એ સહન કરી શકતાં નથી.

શ્વાસોચ્છ્વાસ કરતી વખતે જો તદન સૂકી હવા ફેફસામાં જાય તો ફેફસા સૂકાઇને નકામાં બની જાય. ફેફસાંની હવા જો ભીનાશવાળી ન હોય તો એની અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની સાથે પ્રાણવાયુ-

નો સંયોગ બરાબર થતો નથી. ફેફસામાં રક્તવાહિનીઓનાં જાળાં ઝીણા-મા ઝીણા કાગળના કરતા પણ પાતળાં હોય છે ને એ જાળા હંમેશાં ભીનાં રહેવા જોઇએ, નહિ તો એ બધી કેશવાહિનીઓ નકામી બની જાય.

ઘણા લોકો એમ માને છે કે નાકનું મુખ્ય કામ સૂંઘવાનું છે. પરંતુ શરીરને વધારે મહત્ત્વનું એવું ફેફસાંના દ્વારપાળનું કામજ નાકનું ખાસ કામ છે. માનવ-ઉત્ક્રાન્તિની સાથે નાકની સૂંઘવાની શક્તિ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે એ સાચી વાત છે; પરંતુ એ શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઇ જતાં હજી ઘણો વખત લાગશે. જેને આપણે ટેસ્ટ કહીએ છીએ એ ટેસ્ટ નથી હોતો, પણ ઘણીવાર એ પદાર્થનો સ્વાદ હોય છે. સળેખમ થાય એટલે જ્યારે આપણને વાસની ખબર પડતી નથી ત્યારે આપણને ખોરાક ભાવતો નથી, એનો ટેસ્ટ પડતો નથી; એનું કારણ એ જ છે. જીવનક્રિયામાં કોઇ પણ જાતનો ફેરફાર થયો નથી હોતો; પરંતુ વાસ આવતી ન હોવાથી એ પદાર્થનો સ્વાદ લાગતો નથી. એટલે એ ખોરાક ભાવતો નથી.

બે નસકોરાની વચ્ચેનો પડદો મોટા માણસોમાં કોકવાર જ યોગ્ય સ્થાને હોય છે. બહારથી નાકમા કશી વિકૃતિ જણાતી નથી. પણ ડાકટરો જો પરીક્ષા કરે તો એ પડદો ઘણી વાર એક બાજુએ ખસી ગયેલો જણાય છે. એ પડદો મોટે ભાગે ડાબી બાજુએ ખસી જાય છે.

એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાથી જમણી બાજુનું નસકોરું મોટું થાય છે અને ડાબું નાનું થાય છે. કદાચિત્ એનું કારણ ઘણાખરાં બધાજ માણસો જમણા હાથે કામ કરનારા હોય છે એ હશે. જમણા હાથે કામ કરવાનો ને એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાનો કાર્ય કારણભાવ શું હશે એ નક્કી કહી ન શકાય, તોપણ આપણાં શરીરના તોલનો ને કયા નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલે છે એનો સંબંધ છે, એનો અનુભવ કોઈ પણ મનુષ્ય લઇ શકે છે.

આપણા બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ ચાલતો નથી એ વાત એકદમ ધ્યાનમા આવે એવી નથી. પરંતુ થોડુંક સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરવાથી એનો અનુભવ લઇ શકાય એવી એ બાબત છે.

કોઈકવાર જમણા નસકોરાંમાંથી તો કોઈકવાર ડાબા નસકોરાં-માંથી શ્વાસ ચાલે છે. બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ ભાગ્યેજ ચાલે છે. આપણા લોકોએ એનું એક શાસ્ત્ર રચ્યું છે. એને 'સ્વરોદય શાસ્ત્ર' કહે છે. અમુક નસકોરાંમાથી શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે અમુક કાર્યોમા ફતેહ મળે છે, એવીજ બાબતોની ચર્ચા એમાં કરેલી છે. એ શાસ્ત્રની એક વાત માત્ર અનુભવની છે કે શરીરનો ભાર જે બાજુએ પડે છે એ તરફના નસકોરામાંથી શ્વાસ થોડીજ વારમાં ચાલવા માડે છે.

નાનપણમાં નાકને ઈજા થાય કે સળેખમ ઘણા દિવસ સુધી રહે તો બંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે અને એની અસર ઘણા લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડે છે.

ગમે તે નસકોરાંમાંથી થોડી વધારે હવા ફેફસામાં જાય તો શી હરકત છે, આખરે તો એ હવા ગળામાં થઈને ફેફસાંમાંજ જવાની છે ને, એવું જો કોઈને લાગે તો એમાં નવાઈ નથી. પણ આપણા શરીરની રચના એટલી સાદી નથી. નાકના પોલાણને કાનની સાથે તદન નિકટનો સંબંધ છે.

કાનના પડદાની બન્ને બાજુએ જો હવાનું દબાણ એકસરખું ન રહે તો શ્રવણશક્તિમાં વિકાર થાય છે. પડદાની અંદરની બાજુમાં નાકના પોલાણમાં થઈને હવાને અંદર જવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. એટલા માટે નાકનું પોલાણ, ગળાનું પોલાણ ને કાનની અંદરની બાજુના પોલાણને જોડનારી બે નળીઓ છે. એને 'યૂસ્ટેચીએન ટ્યુબ્ઝ' કહે છે. નાક ને કાનનું પોલાણ એ બન્ને નળીઓ વડે જોડાયેલું હોવાથી બન્નેમાં હવાનું દબાણ એકસરખું રહે છે.

બન્ને નસકોરામાંથી એકસરખો શ્વાસ લેવામાં ન આવે તો જે તરફથી હવા ઓછી લેવામાં આવતી હોય એ તરફની 'યૂસ્ટેચીએન નળી' હવાનું દબાણ ન હોવાથી દબાઈને બેસી જાય છે ને કાનના પડદાની બંને બાજુએ એકસરખું દબાણ ન હોવાથી એક કાને ઓછું સંભળાય છે. ડાબું નસકોરું સંકુચિત થઈ ગયું હોય તો ડાબા કાને ઓછું સંભળાય છે. નાકના દરદનો તાબડતોબ ઇલાજ કરી લેવો જોઈએ, નહિ તો શ્રવણદોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકવાર ઉત્પન્ન થયેલો શ્રવણદોષ મોટે ભાગે સારો થતો નથી.

ખસી ગયેલો પડદો બરાબર કરવાની શસ્ત્રક્રિયાઓ ઘણી જાતની છે. પરંતુ સૌથી સારી શસ્ત્રક્રિયા એ પડદાની શ્લેષ્મલ ત્વચા કાયમ રાખીને અંદરનો જરૂર જેટલો ભાગ કાપી નાખવાની છે. વચલો હાડકાનો ને કાર્ટીલેજનો ભાગ આવી રીતે કાપી નાખ્યા પછી બંને બાજુની શ્લેષ્મલ ત્વચાઓ એકબીજાને ચોંટી જાય છે ને એનો એક નવા જેવો પડદો બને છે. કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય બની શકે એટલો ઓછો ભાગ કાપે છે.

નાકની શસ્ત્રક્રિયામાં જ્યારે ઝાઝી પ્રગતિ થઈ ન હતી એ વખતે નાકનો હાડકાવાળો ભાગ કાપી નાખતા હતા. તેથી શ્વાસમાર્ગ મોટો થતો હતો એ ખરૂં; પરંતુ એનાથી નુકસાન એ થતું હતું કે બરાબર આર્દ્ર થયા વિનાની ઠંડી હવા ગળામાં એકદમ જતી હતી. તેથી ગળું સુકાઇ જતું ને ચળ આવતી. આવી શસ્ત્રક્રિયા કરેલા લોકોને ગળામાં કાંઇક અટકી રહ્યું છે એમ હમેશાં લાગ્યા કરતું

અને તેમને ઉધરસ પણ હમેશા આવ્યા કરતી.

એવી શસ્ત્રક્રિયાને લીધે દરદીની હાલત પહેલાના કરતા વધારે કષ્ટપ્રદ થતી હતી હવે નાકની શ્લેષ્મલ ત્વચાને બની શકે ત્યાસુધી હાથ ન લગાડવાની વાતમા તજ્જ્ઞોનો એક મત છે

નાકનો બીજો પણ એક ઉપયોગ છે મગજમાનો બધો કચરો નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે. મગજનો ઘસારો, કામ કરીને ઘસાઇ ગયેલા અણુપરમાણુઓ વગેરે બધુ નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મગજને અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓ છે કે નહિ એ બાબતની ડૉક્ટરોને ઘણા દિવસ સુધી શકા હતી પરતુ ઓસ્ટ્રી-અન ડૉક્ટરોએ પ્રયોગો કરીને એવુ નક્કી કર્યું છે કે મગજના પોલા-ણને નાકની સાથે જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ છે ને મગજનો કચરો એ રસ્તે થઈને નીકળી જાય છે.

ભારેખમ થઇ ગયેલુ માથુ છીકો આવ્યા પછી હળવુ લાગે છે એનુ કારણ આજ છે નાકના પોલાણને શરીરના બીજા પોલા-ણની સાથે સંબધ છે, પણ એનાથી શરીરને શો ફાયદો થાય છે, એ હજી સમજી શકાયુ નથી આમા બે ઠેકાણાના પોલાણુ મહ ત્વના છે. એક ભ્રમરની નીચેના બે પોલાણુ અને બીજા ગાલના હાડ કાની અદરના બે આ ચારે પોલી જગ્યાઓમા થઈને હવા આવજા કરે છે. આવી રીતે પોલાણુ રાખવાનો ઉદ્દેશ શો છે, એ પણ હજી સમજી શકાતુ નથી નાકની બાબતમા સૌથી ગમ્મત ભરેની વાત એ છે કે નાક હમેશા વધ્યા જ કરે છે અમુક ઉમ્મર પછી શરી-રના બીજા અવયવો વધતા નથી, પણ નાક ને કાન તો સૂક્ષ્મ પ્રમા ણમા આખર સુધી વધતાજ રહે છે તેથીજ ઘરડા માણસોના નાક કાન લાબા થયેલા જણાય છે નકટા માણસોને એકદમ નિરાશ થઈ જવાનુ એટલુ બધુ કારણ નથી'

(ડીસેમ્બર ૧૯૩૬ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાથી)



૭૫–કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્દ્ભુત અસર

[પંડિત મદનમોહન માલવિયાજીએ કરેલું નિવેદન]

નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ અર્પતા "કાયાકલ્પ"ના અદ્ભુત પ્રયોગ અને તેના પરિણામ વિષે ચાલી રહેલી ચિત્રવિચિત્ર વાતોથી દૂષિત થયેલા વાતાવરણને ભારતભૂષણ પંડિત માલવિયાજીએ આખરે પોતાના અનુભવો રજૂ કરતું નીચેનું નિવેદન વર્તમાનપત્રોદ્વારા પ્રકટ કરીને શુદ્ધ કર્યું છે. પંડિતજી એ નિવેદનમાં જણાવે છે કેઃ–

"નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાનો કાયાકલ્પનો પ્રયોગ એ આયુર્વેદ અને રસાયન શાસ્ત્રોનું એક અખંડ અને અભંગ અંગ મનાય છે. આયુર્વેદના પ્રમાણભૂત ગણાતા 'ચરક' નામના પુસ્તકમાં તો એ પ્રયોગો વિષે પ્રકરણો અને પ્રકરણો આપવામાં આવ્યાં છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ આદી આર્ય વૈદ્ય રત્નોએ પણ એ વિષે પુષ્કળ લખ્યું છે. આ પ્રયોગોમા વાપરવામાં આવતી ઔષધિઓ રસાયનના નામે ઓળખાય છે અને એનો ઉપયોગ કેવળ ઋષિ મુનિઓ માટેજ નિયત કરવામા આવેલ છે. પ્રાચીનકાળમાં ચ્યવન અને બીજા ઋષિઓએ વૃદ્ધાવસ્થાથી જર્જરિત થતાં આ પ્રયોગ કર્યો હતો અને આ કલ્યાણકારી રસાયનોનો પૂરતો લાભ ઉઠાવ્યો હતો. એથી તેઓ દીર્ઘાયુ બન્યા હતા, અનેક વર્ષો સુધી તપ આદિ કરીને બ્રહ્મ સંબંધ સાધ્યો હતો અને અંતે મુક્તિ પણ મેળવી હતી.

" આ પ્રયોગના સંબંધમાં ચરકે એક સ્થળે કહ્યું છે કેઃ–

"કાયાકલ્પ રસાયનના સેવનથી લાંબુ આયુષ્ય, ઉત્તમ સ્મરણશક્તિ, મેધા, આરોગ્ય, તરૂણાવસ્થા, કાન્તિ, ઉજળો વાન, ઉત્તમ સ્વર, શરીરનું અને બધી ઇંદ્રિયોનું બળ, વાણીની સિદ્ધિ, વચન–સિદ્ધિ, નમ્રતા, અપૂર્વ કામોત્તેજક શક્તિ મેળવાય છે.

(૨) વાસ્તવિક કે સૂર્ય મારૂતિક. કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ માટે શાસ્ત્ર-માં કહેવા મુજબ ખાસ બનાવેલી કોટડીમાં પુરાઇ રહેવું પડે છે. બહારથી પ્રકાશ, પવન, ધૂળ કે અવાજ પેસી ન શકે તેવી રીતે એ કોટડી ખાસ બાંધવી પડે છે. રસાયન સેવનના ઉપર કહ્યા બે પ્રકારો-માં કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર ઉત્તમ છે, પરંતુ આ પ્રકારના નિયમ ઉપનિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું પડે છે.

"જનતાની સેવા અને રક્ષણ કરવાની જવાબદારી ધરાવતા શાસકો અને રાજાઓને માટે કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકારનો નિષેધ છે. તેમના માટે વાસ્તવિક પ્રકાર ગ્રાહ્ય ગણાયેલો છે કારણકે તેથી તેઓ પોતાની જવાબદારી કોઇ પણ પ્રકારના પ્રત્યવાય વગર અદા કરી શકે છે. પરંતુ ચરક આ બે પ્રકારો પૈકી કોઇ પણ પ્રકાર શરૂ કરતી વખતે પિતાતુલ્ય ભાવના રાખવાવાળા કુશળ અને અનુભવી વૈદ્યની સૂચના મુજબ કરવાનો આદેશ કરે છે. પીડિત માનવજાતિ પ્રત્યે કેવળ દયા-વૃત્તિથીજ પ્રેરાઇને આ પ્રયોગ કરે તેવોજ વૈદ્ય ઉત્તમ છે. પૈસા પેદા કરવાની વૃત્તિથી રહિત વૈદ્ય પાસેજ એ પ્રયોગ કરાવવો ઘટે છે.

"આ બધો શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણ અને વિધિનો ઉલ્લેખ કરવાનો ઉદ્દેશ આયુર્વેદના રસાયન પ્રયોગની પૂર્ણ અગત્ય સમજાવવા પૂરતો છે. આ પ્રયોગ નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવાનો છે. કેટલીક વખત ચોક્કસ પ્રકારના રોગોના ઉપચારો માટે પણ એ ઉત્તમ છે. પરંતુ આ પ્રયોગનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર સર્વ કોઇ માટે યોગ્ય કે સરલ નથી. આ પ્રયોગ કરાવ-નાર વ્યક્તિ ખરેખર અનુભવી તેમજ વૈદ્યવિદ્યામા પારંગત હોવી જોઇએ.

"કાયાકલ્પનો પ્રયોગ આજે વર્ષોથી અનેક માણસો કરાવતા આવ્યા છે. સાધુઓ અને તપસ્વીઓ કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર અજમાવે છે. આજથી લગભગ અઢી વર્ષ પહેલા બાબા વિષ્ણુદાસ ઉર્ફે તપસી બાબાના નામે ઓળખાતા એક ઉદાસી સાધુએ ઇટાહ જીલ્લાના સકીત ગામવાળા રાય ઇન્દ્રનારાયણે કરેલી ગોઠવણ મુજબ કાયાકલ્પનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ કર્યો હતો. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલા તે ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની વયના અને વૃદ્ધાવસ્થાથી ખોડખામીવાળા હતા એમ અનેક જણાનો અનુભવ છે. આ પ્રયોગ પૂર્ણ થયા પછી તપસી બાવાની ઉંમર ૪૦ કરતા વધુ લાગતી ન હતી.

"ગયા બે મહિનામાં આ પ્રયોગ સંબંધી મથુરાના બે સજ્જનોએ મને વાત કરી અને તે પ્રયોગ મને કરવાને આગ્રહ કર્યો. મેં તેમને તે તપસી બાબાને મને મળવા મોકલવા જણાવ્યું. એ પછી થોડા દિવસે ગાઝીયાબાદવાળા શ્રી. આનંદ સ્વામી હરીગરવાળ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી સાથે મને મળવા આવ્યા. તેમણે પણ મને એ પ્રયોગ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. તેમને પણ મેં તે સાધુજીને મળવા મોકલવા

જણાવ્યું'. આ વાતચીત પછી થેાડા દિવસે થી. આનંદ સ્વામી તપગી સ્વામીને મારી પાસે તેડી લાવ્યા. તેમને મેં જોયા ત્યારે મને તે ૩૫ થી ૪૦ વરસની વયના જણાયા. તેમના દર્શન કર્યા પછી અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ કર્યા પછી મને પણ એ પ્રયેાગ કરાવવાની ઇચ્છા થઇ. મારા દુર્બળ સ્વાસ્થ્યમાં આવેા ભીષણ પ્રયેાગ ન કરવાને મારા આપ્તજનેાએ અને મિત્રોએ મને સલાહ આપી; પણ મેં કોઈ પણ રીતે એ પ્રયેાગ અજમાવવાનેા નિશ્ચય કર્યો. બાબાજીએ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને પણ મારી માયેજ પ્રયેાગ કરાવી લેવાનેા આગ્રહ કર્યો. શાસ્ત્રીજીએ તેમનેા આગ્રહ માન્ય રાખ્યેા.

"ચાલુ શિયાળાની ઋતુમાં પ્રયેાગ કરવાનેા હેાઇ નવી કુટિર બાંધવા જેટલેા સમય રહ્યો ન હતેા. અલાહબાદવાળા મારા મિત્ર સદ્ગત લાલા રામચરણદાસના પૌત્ર લાલા મનમેાહનદાસે શીવકેાટીમાં આવેલેા બધાય મકાનેા ઉપયેાગ માટે મને સુપ્રત કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ અમને જોઇએ તેવા સુધારાવધારા કરી આપ્યા.

"જાન્યુઆરી મહિનાની ૨૬ મી તારીખે પ્રયેાગની શરૂઆત થઇ અને તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ તે પૂરી થઇ. પંડિત હરદત્તશાસ્ત્રી અને હું ૪૦ દિવસ સુધી પચાસ ફુટના અંતરે આવેલી અમારી એકાંત કેાટડીમાં રહ્યા. આ સમય ખરેખર કસેાટીનેા હતેા. અમે એ મુદત દરમ્યાન કેાટડી બહાર કે વરંડામાં પણ પગ મૂક્યેા ન હતેા. અમે ઓરડીમાં પડ્યા પડ્યા નિરાંતે ઊંઘ લેતા હતા કે પવિત્ર શ્લેાકેાનેા પાઠ કરતા હતા. બહાર વરંડામાં રૂદ્રાભિષેક થતેા હતેા અને એક પંડિત ભાગવત પારાયણ કરતા હતા. કોઈ કેાઇ વખત કેાઇ મિત્રને મુલાકાત આપતા હતા તે પણ અમારી કેાટડીમાંજ. સ્નાન, વ્યાયામ, સ્નેહ, મરદનની મનાઈ હતી. કેશમુંડન કરવાનું પણ બંધ હતુ. આ પ્રયેાગ દરમ્યાન અમે ગરમ પાણીનેા ઉપયેાગ કરતા હતા. કેાઇ વખતે જરૂર પડતા મીણબત્તી કે વીજળીની બત્તીએ વાપરતા હતા. ખેારાકમાં કાળી ગાયનું દૂધ લેતા હતા. હું દેાઢ શેરથી બે શેર દૂધ લેતેા હતેા.

"અમને આપવામાં આવતી ઔષધી વાગ્ભટે નિયત કર્યા મુજબની હતી. એ ઔષધીમાં આમળા મુખ્ય હતા.

"આ ઔષધીમાં બાબાજીએ કેટલીક વનસ્પતિ મેળવી હતી એ વનસ્પતિના નામેા મને તેમજ તેમના શિષ્ય કૃષ્ણદાસને જણાવેલ છે. યેાગ્ય સમયે જાહેર કરવાને પણ તેમણે મને કહેલ છે અને વખત આવ્યે હું પ્રગટ કરીશ. વાગ્ભટમાં નિર્દેશ કર્યા મુજબ અમારી ઔષધી પલાશ-ખાખરાના જંગલમાં બનાવવામાં આવતી હતી અને સવારે આઠ વાગે હમેશાં ખાસ માણસ દ્વારા આવતી હતી. આ ઔષધિનેા પ્રત્યેક ડેાઝ ૬ ઔંસનેા હતેા. જેમાં બે ઔંસ આમલકી, બે ઔંસ

માખણ અને બે ઔંસ મધ આવતું હતું. આવા બે ડોઝ સવાર સાંજ અમારે લેવા પડતા હતા. આ ઔષધ ખાવામાં રૂચિકર નથી એટલે બાબાજી પોતે હાજર રહીને મને ખવરાવતા હતા. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો એ ઔષધી વિનાઆનાકાની લેતા હતા. થોડા દિવસ તો પૂરેપૂરા ડોઝ લીધા પણ પછી મેં બાબાજીને તેનું પ્રમાણ અડધું કરી નાંખવાને વીનવ્યા.

"પહેલા ત્રણ અઠવાડિયા તો કોટડીમાં મને ખૂબજ બેચીની રહી. શાસ્ત્રી હરદત્ત તો શ્રીયંત્રની પૂજા કરવામાં સારોયે સમય વીતાવતા હતા. શરૂ શરૂમાં તો હું દિવસે અને રાતે ખૂબજ ઊંઘ લેતો હતો, પણ પાછળથી મારી ઊંઘ ઊડી જવા લાગી. કેટલીક રાત્રીઓ તો મેં અનિદ્રામાં ગાળી. દિવસે થોડીક ઊંઘ લેવાથી મને રાહત મળી જતી. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો દસ દિવસ સુધી ઊંઘ્યા ન હતા. એક દિવસ તો તેમને બહુજ બેચેની જણાઇ. શાસ્ત્રીજીની શુશ્રૂષા ઘનાનંદ નામના એક યુવાન વૈદ્ય કરતા હતા અને મારી શુશ્રૂષા મારો પુત્ર મુકુંદ કરતો હતો. અનિદ્રા મને ખૂબજ મુંઝવતી હતી. પ્રયોગ થઇ રહ્યા પછી પણ તે ચાલુજ રહી. તપસી બાબાએ મને નક્કર ખોરાક લેવાની સલાહ આપી, પણ આ પ્રયોગ પછી મને તે લેવા પ્રત્યે-ખૂબજ અરૂચિ પેદા થઇ હતી. કલકત્તાથી શાસ્ત્રી હરદત્તને મળવા આવેલા કવિરાજ કેદારનાથે પણ મને તપાસી બાબા જેવીજ સલાહ આપી. મેં તેમની સલાહ માન્ય કરી છે અને હવે મને સારી ઊંઘ પણ આવે છે.

"આ પ્રયોગથી મને અને મારા મિત્ર પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને સારો ફાયદો થયો છે. મારૂં વજન નવ રતલ વધ્યું છે. મારી ચામડીનો રંગ તેમજ મોઢાનો રંગ બદલાઇ ગયો છે. મારી આંખોનું નુર વધ્યું છે. પહેલાંના જેવો સ્વર થઇ ગયો છે. મારી સ્મરણશક્તિ તેજ થઇ છે. મારા વાળ પણ કાળા થયા છે. મારા હાથનો ધ્રુજારો પણ ઘણો ઘટી ગયો છે. હવે ટટાર ચાલી શકું છું. અસહાયતાની જે લાગણી મારામાં ઉદ્દભવી હતી તે દૂર થઇ છે. જો હું અનિયમિત ન બન્યો હોત તો મારૂં સ્વાસ્થ્ય અત્યારે છે તે કરતાં વધુ સુધર્યું હોત તેમ મને વિશ્વાસ છે. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલાં હું કેટલો નખાઇ ગયો હતો તે, પ્રયોગ પૂરા કર્યા પછીના ફોટા ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઇ આવે છે. જો મેં આ પ્રયોગ શરૂ કર્યો તે પહેલાં પૂરતી શરીરશુદ્ધિ કરી હોત તો અત્યારે મને જે ફાયદો થયો છે તે કરતાં વધુ થયો હોત.

"હિન્દના વૈદકશાસ્ત્રમાં આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલી સિદ્ધિઓ સચોટ છે એ મારા પોતાના કિસ્સાથી સિદ્ધ થાય છે."

(૧-૫-૧૯૩૮ના "મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૭૬–अंगुठानुं खीली दर्द

(લેખકઃ–વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

આ દર્દ હાડકામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. હાડકામાં ગરમી થઈ પાક કરી હાડકામાંથી નીકળી આંગળીના માંસને છેદીને તે દર્દ બહાર નીકળે છે, જેથી દર્દીને કષ્ટ વધુ થાય છે. અમુક દર્દીને તે કષ્ટથી આંગળી સડી જવાને લીધે ડૉકટર લોકો તે દર્દ ટાળવા આંગળીને પણ કાપી નાખે છે. તે આંગળી પાકેલી હોવાથી અને પરૂ રહેવાથી કૃમિ જન્મ પામે છે. તે પરૂ, માંસના સડાના જંતુ છે, પરંતુ ખીલી દર્દ એ હાડકામા ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ છે, તે વાત નવાઈ જેવી છે.

અમારા ધારવા પ્રમાણે આંગળીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાળાનું દર્દ હોવું જોઇએ. વાળા પણ જંતુ છે અને તે હાડકામાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખીલીનું દર્દ ચર્ચામાં મુકાએલ છે તે નીકળેલો વાળોજ સમજવો. તે સિવાય ખીલીમા જંતુ ઉત્પન્ન થાય અથવા છે તેવું કોઈ અનુભવી ઉપચાર કરનાર ડૉકટર, વૈદ કે હકીમ પુરાવો બતાવી શકતા નથી, તેમ વૈદક ગ્રંથો પણ બતાવી શકતા નથી.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કાં તો આંગળીમાંથી નીકળેલ વાળો નામનું દર્દ થયું હોવું જોઇએ, અથવા તો હાડ, માંસ, લોહીના સડાથી ઉત્પન્ન થએલ જંતુ હોવો જોઇએ. જે હોય તે પરંતુ લખનારનો હેતુ એ છે જે જંતુ કાઢનાર વનસ્પતિ કઈ હશે? તેના જવાબમાં અમે આ વનસ્પતિઓ જણાવીએ છીએ:–(૧) કીડામારી (૨) સીતાફળના પાન (૩) ચમાર દુધેલી (૪) કડવો સરગવો (૫) કરંજ (૬) બકાન લીંમડો (૭) કાંકચ–કરકચ (૮) ધંતુરો (૯) અમરવેલ (૧૦) ઇંગોળીઆં (૧૧) કમોઈ (૧૨) ખાટખટુંબો. આ તમામ વનસ્પતિની લુગદી વાળાના જંતુને અથવા હાડમાંસના પરૂ, પાચના સડાના જંતુને કાઢનારી છે. જંતુ મારનારી વનસ્પતિ જે ખીલી દર્દ પર લુગદી લગાડયા સિવાય જંતુ મરી જાય એ અતિશયોક્તિ ગણાય છે અને તે વનસ્પતિનું આકર્ષણ ખેંચવા વિશેષપણું બતાવી આપણા જેવા ભોળાને લલચાવ્યા છે તેમ તો મારેજ કહેવુંજ પડશે. જો કે કેટલીક ઉગ્ર ગંધ–હીંગ, કપૂર, ફીનાઇલ અને કીડામારીની ઉગ્ર ગંધ તેને પહોચવાથી જંતુ બેહોશ બની શકે, પણ તદ્દન પ્રાણમુક્ત જંતુ ન થઇ શકે.

કેટલીક વખત દાઢના કીડાને વાસ્તે વાવડીંગ કે ભોરીંગણીના બીજની ધૂણી જંતુને મારે છે અને મરેલા જંતુ દેખાય છે, પરંતુ ખરું તપાસતાં તે ધૂણીથી દર્દ ટળી જાય છે, પણ જંતુ જેવો ભાગ

તે બોરીંગણીના બીજના મગજનો દેખાય છે, જેમકે જારતી ધાણી ફૂલ રૂપ બની ઊડે છે તેમ તે બોરીંગણુના બીજનો મગજ ઊડે છે. પણ તે જંતુ નથી છતાં જંતુ કહેવામાં આવે છે.

દવા કરનાર દર્દદાર કહે છે કે ખીલીનો કીડો ગરોળીની માફક નાનો રહે છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ગરોળી એટલે દેહગરોળી કે જે દરેકના ઘરમાં રાત્રે બત્તી પાસે જંતુ ખાતી ભીતે ચોટેલી હોય છે તે અંગુઠા જેવડી જાડી હોય છે. આથી આપણને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અંગુઠો પોતેજ ગરોળી જેવડોજ હોય છે તો અંગુઠાના ખીલી દર્દમાં અંગુઠા જેવડી ગરોળી ક્યાંથી રહી શકે? આતો જંગલી લોકવાણી કહેવત પ્રમાણે થયું. 'બાર હાથનું ચીભડું ને તેર હાથનું બી' વળી દર્દદાર સાહેબનું બીજું કહેવું છે કે વનસ્પતિથી જંતુ મરણ પામી ગયું અને જો જંતુ જીવતું હોય તો હાડ, માંસ ચીર્યા વગર આ વનસ્પતિ જીવતા જંતુને ખેંચી આપત' આ પહેલી ગપ જેવીજ બીજી ગપ. શું વનસ્પતિને લોહચુંબક જેવી આકર્ષણવાળી ગણી કાઢી?

મને તો એમ લાગે છે કે ઘણા દિવસથી હાથનો અંગુઠો એક સરખો રહેવાથી, તેને કસરત ન મળવાથી, સોજો પાક થઇ જવાથી દર્દમાં ઉમેરો થઈ પડયો હતો, પણ દર્દદારની હિંમતથી અને વનસ્પતિને દેવીરૂપ ચમત્કારિક અસર દર્દીના મગજમા ઠસાવી દઇને આગ તેમ હાથ, હથેળી, આંગળા, અંગુઠા ફેરવ્યા જેથી પાક ફૂટી ગયો, પરૂ નીકળી પડયું અને દર્દ ઓછું થયું તેમ બન્યું છે.

વળી ઘણાં દિવસનું જૂનું પરૂ સુકાઈ જવાથી ઉના તાંતણા જેવું બની જાય છે. તે કાઢીને દર્દીને બતાવ્યું અને તેનેજ જંતુ કહી નાખ્યું. માણસો પણ માની બેઠા. આ દર્દદારની ચાલાકી હતી, એમાં તો શંકા નથી. મેં આવા દર્દદાર જેવા હિંમતવાળા ગોટી વાતો કહી બોલવાવાળા ઘણાં જોયા છે. ઉદાહરણ અર્થે આ નીચેનો દાખલો ટાંકું છું.

ઘણા દિવસથી પીડાતા દમના રોગીને એક માણસે કહ્યું કે જો કફની ચપકલી ફેફસામાંથી કાઢી નાખવામા આવે તો કાયમનો દમ મટી જાય. એકંદર આ વાત સત્ય છે, પણ તે દવા કરનારા દવા કરી શકતા નથી અને કેટલાક આવી દવા જાણતા પણ નથી અને જાણ્યા છતાં કરી શકતા નથી. કારણકે તે દવા એવી હોય છે કે ખવડાવ્યા પછી દમના રોગીને અગ્નિ થાય છે, પાણીની તરસ લાગે છે, અસોસી જણાય છે, દર્દી મુંઝાય છે, આકુળ વ્યાકુળ થઇ જાય છે, કલ્પાંત કરવા માંડે છે, તરસ છીપાવવા પાણી માગે છે, પાણી ન મળવાથી નાસે છે, ભાગે છે, પાણી ન આપવા ખાતર તેને ઘરની અંદર બાંધીને પૂરવામા આવે છે. આની રીતે બે કલાક તેને કષ્ટ આપવામાં

આવે છે. આખરે તેને ઉલટી થાય છે અને ઉલટીની સાથેજ ઘણા દિવસનો જામી ગયેલ કફ ચપકલી કે ગરોળી જેવો બનેલો રબરના જેવો હોય છે તે નીકળી પડે છે ત્યારે તેનો કાયમનો દમનો રોગ મટે છે.

દર્દીનું તોફાન, કષ્ટ, આક્રંદ અને કલ્પાંત દવા કરવાવાળાને અને દર્દીના સગાને મુંઝવી દે છે, જેથી આ જમાનામાં આવા ઇલાજો જાણ્યા છતા તે ઇલાજો, તેની દવા વૈદના મગજમાં અને વૈદની ખૂકમાં કાયમને માટે છુપાયેલા, લુંસાઈ જતા ગુપ્ત પડેલા છે.

પરંતુ આવા ઇલાજ ન કરતા ખોટી ફેફ્સાંના કફની ચપકલી કાઢવાને માટે નકલી દવા આપી દર્દી પાસેથી આસાનીથી અમુક રકમ ચમત્કાર બતાવી દફેદાર જેવા દામ મેળવી લે છે. તે નકલી દવા–તેવો માણસ દમની ચપકલી કાઢવા દૂધમાં એખરા (તાલીમખાના) ને પલાળી દર્દીને પાઇ દે છે. પછી ઉલટીની દવા આપે છે, જેથી ઉલટીમાં એખરાનો દૂધમાં પલાળેલો ચીકણો ડુચો ચપકલી જેવો જામી ગએલો નીકળી પડે છે.

દર્દી અને તેના વાલીને બતાવીને તે કહે છે કે, " મેં મારી દવાથી ફેફસાના કફની ચપકલી કાઢી આપી ! જોઇ ખાત્રી કરો." માણસો કબૂલ કરે છે અને તે ઠરાવેલું ઇનામ મેળવી લે છે. તે વખતે ઉલટીના લાભના કારણે તાત્કાલિક દમ દબાઇ જાય છે, પરંતુ પાછળથી આગળની માફક દમ ઉપડતો જણાય છે, ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે કે એ માણસ મને છેતરી ગયો. આજે આ સમયમાં ધોળે દિવસે આવી રીતે લુંટનારા, જગજાહેર ઠગારા, છડેચોક પોતાનો ધંધો ચલાવી રહ્યા છે, જેમકે કેટલાક ચીનાઓ પોતાની ચાલાકીથી પાંપણ પર દવા લગાડી ઇયળ જેવાં જંતુ બતાવે છે. જો બહુ બારિકીથી તપાસ કરશું તો તે જંતુ નથી પણ ચીનાની દવાનું ને આસુના પ્રતાપે ભરેલ ઇયળના જેવા દેખાવ આપણને દેખાડે છે. આ પણ તેઓનું કૌતુક છે.

કેટલાક ચીનાઓ ફૂલેલા સુખના પેઢાઓમાંથી પોલી સળીથી કોતરી જંતુ કાઢી દર્દીને દેખાડી આપે છે અને આઠ આના સહેલાઇથી એક મિનિટમાજ વગર દવાએ, વગર મહેનતે છીનવી લે છે. અલબત્ત એ પોલી સળીથી પેઢાં કોતરવાથી તેમાંથી કાળું લોહી નીકળી ફૂલેલા પેઢાં નરમ પડે છે અને દર્દીને પોતાનું દર્દ કમ દેખાય છે, તે દેખીતો ફાયદો છે, પણ તે જે જંતુ જીવતા ચીપીઓથી ખેંચી દસ, બાર હથેળીમાં કાઢી બતાવે છે તે પેઢાના જંતુ હોતા નથી. વળી જો એ જંતુઓ દશ બાર મળીને ઘણા જેવડા હોય તોપણ પેઢામાં ક્યાથી રહી શકે ?

પરંતુ લોઢાની પોલી નળીમાં પહેલેથીજ મળ, કીચડના જંતુ

ઉત્પન્ન કરી, જેમ ઇન્ડીપેનમાં પહેલેથી શાહી ગોઠવી દેવાય છે તેવીજ રીતે એ પોલી નળીમા ઇયળ જેવા જતુઓ ગોઠવી દીધેલા હોય છે. અને તે સળી ઇન્ડીપેન જેવીજ હોય છે. તેમાં ઝીણા છેદની પાસે ઇયળ નીકળે તેવડું છેદ હોવાથી જ્યારે તે પોલી, જંતુવાળી અણી વાળી નળી મુખના સડેલા પેઢામાં ખોસવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાનુ કાળું લોહી નીકળે છે અને તેની દુર્ગંધથી તે જતુઓ છેદ દ્વારા અનુક્રમે બહાર નીકળી પેઢાને ચોટી જાય છે કારણકે બગડેલ લોહી અને સડો જતુનો ખોરાક હોવાથી મુંઝાએલા, ભૂખ્યા જતુ બહાર નીકળી ફૂલેલા, સડેલા પેઢાને ચોટીને સડેલુ રૂધિર પીવા લાગે છે.

આ પણ ચીનાની ઠગાઇનુ ફાવતું છે આપણુ ભોળપણુ છે, તેમનું લુચ્ચાપણુ છે. તે મહા ઠગો આખા હિદુસ્તાનમા, મોટા શહેરોમાં, પોતાનો ખોટો ધધો ધમધોકાર ચલાવી રહ્યા છે, છતા પણ કોઇ રાજવશી, સત્તાધીશ કે ચાંદવાળા રજીસ્ટર્ડ ડોકટરોએ તેમની ભૂલ કાઢી, તેની ઠગાઇ હિદવાસીઓને બતાવી નથી તે તેમનું કર્તવ્ય ભૂલ્યા છે અને કદાચ તેઓની સમક્ષ આવો કેમ આવ્યો પણ હશે તો તેઓ એમ સમજી ગયા હશે કે, વૈદક વિષયમાં અમો હજુ અપૂર્ણ છીએ. તેવા ભ્રમને લીધે ચીનાઓ બચવા પામ્યા છે, પરન્તુ આપણે આયુર્વેદીઓ, વૈદરાજો આપણા ગુરુ દેવરૂપ હતા, ધન્વન્તરિ ભગવાન હતા, એવા ગુરના શિષ્યો ચીનાઓના કૌતુક કાર્યમા નહિ ફસાશુ, જેથી આપણે ખુલ્લા દિલથી, વગર દામે, પરમાર્થ અર્થે, પુણ્યાર્થે, અજાણ્યા, બિનઅનુભવી આપણા ભોળા હિદવાસીઓને આવા બનાવટવાળા ગુપ્ત રહસ્ય બતાવી આપીશુ અને આપણા પેઢાના દરદીઓને લૂંટાતા ઉગારી શકીશુ.

આ પણ વૈદરાજોનુ વૈદક કર્તવ્ય છે, વૈદોની ફરજ છે એટલે વૈદો ગુપ્ત ઠગારાઓની ઠગાઈ જાહેરમા મૂકે તે પાપ નથી ચીનાનો ઉપયો અખતરો અમારી સમક્ષ ચીનાએ કર્યો હતો અને તેની પોલ અમે પકડી હતી તે પોન આજે અમે પ્રકાશમા મૂકીએ છીએ, એ અમારો અનુભવ છે, તેમા શકાને સ્થાન છેજ નહિ

("વૈદ્યકલ્પતરુ" માસિકના એક અકમાથી)



७७–सारक दवाओथी थतुं नुकसान

જુલાબની ગોળી કે ફાકી ન ખાનારા લોકો ને દરદીઓને જુલાબની દવા ન આપનારા દાક્તરવૈદો ગોધ્યા પણ જડતા નથી સારક દવાઓ લેવાની પ્રથા બહુજ જૂના સમયથી ચાલતી આવેલી છે સૌથી વધારે કઇ દવાઓ ખપે છે, એની તપાસ કરીએ તો એમા પહેલો નબર સારક દવાઓનો આવે છે સારક દવાઓ લેવાની લોકોને એટલી બધી ટેવ પડી ગઇ છે કે એનાથી કાઇ ફાયદો થાય છે કે નહિ એનો કોઈ વિચારજ કરતુ નથી, તોપણ આ વિષય ઉપર વિચાર કરવા જેવો છે 'સાયન્ટિફીક અમેરિકન' નામના માસિકમાથી લીધેલી નીચેની માહિતી વાચકોને ઉપયોગી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ

કબજીઆત નવો રોગ નથી

અમેરિકામા અત્યારે એવી સ્થિતિ છે કે જ્યા નજર ફેરવીએ ત્યા સારક દવાની જાહેરખબર દેખાય છે કેટલાક લોકો એવુ કહે છે કે અત્યારના કૃત્રિમ જીવનને લીધે કબજીઆતનો નવો રોગ થયો છે, પણ એ સાચી વાત નથી અન્નનલિકામાથી ખોરાકના બાકી રહેલા ભાગને–મળને–બહાર પડવા માટે બધા લોકોને એકસરખો વખત લાગતા નથી એમા ઘણો તફાવત હોય છે એટલે ઘણા લોકોને મળાવરોધ થયો ન હોવા છતા પોતાને કબજીઆત થઈ છે, એવુ લાગે છે ને એનાથી નકામી માનસિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે હજારો વરસ પહેલા પ્રાચીન મિસરમા પણ આવીજ હાલત હતી, એવુ ત્યા મળી આવેલા તાડપત્રાના પુરાવા ઉપરથી જણાય છે મળાવરોધને માટે એરડિયાના તેલવાળી દવાની બનાવટો એમા જણાવેલી છે

ફેનોલ્ફેતેલીનથી થતુ નુકસાન

અત્યારે બજારમા વેચાતી સારક દવાઓમાની કેટલીક તો શરીરને બહુજ હાનિકર્તા હોય છે જેમકે ફેનોલ્ફતેલીન નામની દવા લગભગ દરેક સારક દવામા હોય છે આ દવા વાપરવામા કેટલુ જોખમ રહેલુ છે, એની સૂચના અમેરિકન માસિકોમા ઘણીવાર આપવામા આવી છે 'ચુઇગ ગમ'–મોમા ટીકડીની પેઠે મમળાવીને ખાવાના સુદર જેવી સારક દવાઓમા ઉપર જણાવેલી દવા હોય છે 'ચુઇંગ ગમ' ગળ્યો લાગવાથી નાના બાળકો તે વધારે ખાય છે એને પરિણામે કેટલાક બાળકો મરણ પામ્યાના દાખલા પણ બનેલા છે એ દવાને લીધે ચામડી ખરાબ થાય છે શરીર પર ફોડલા કે ચાઠા ઉપડી આવે છે, ને બીજી પણ અનેક ખરાબ અસરો થાય છે ડોકટરો એ દવા વાપરે તો એમા કશી હરકત નથી, પણ બજારમા નાના બાળકો પણ તે વેચાતી મળે એ ઠીક નથી

રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે

એપેન્ડીસાઈટીસ અને પેટનાં બીજાં દરદોને લીધે આટલાં બધાં માણસો મરણ પામે છે, એનું કારણ જુલાબની દવાઓ ખાવાની ટેવ છે,-એવો દાક્તરોનો મત છે. ઘણા લોકો એવું ચોક્કસ માને છે કે માંદા પડયા પછી પહેલું કામ પેટ સાફ કરવા માટે જુલાબની દવા લેવી એ છે. સળેખમ થયું હોય કે એકાદ દિવસ તાવ-આવ્યો હોય તો પણ ઘણાં લોકો પોતાની મેળેજ જુલાબ લઇ લે છે. પણ એનાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જુલાબની દવા લેવાથી આંતરડા ધોવાઇ જતાં તો નથીજ પણ દરદીની રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે. એપેન્ડીસાઇટીસની બાબતમા ડૉ. બાવરને એવું જણાયું છે કે એક વાર સારક દવા લેનારા ચૌદ દરદીઓમાંથી એકજ મરણ પામે છે, બે વાર લેનારા સાત દરદીઓમાથી એક મરણ પામે છે; પણ જે લોકો કદી પણ સારક દવા લેતાં નથી એવા ૮૦ દરદીઓને જો એપેન્ડી-સાઇટીસ થાય તો તેમાથી માત્ર એકજ મરણ પામે છે. દરદીઓએ પોતે લીધેલી ૩૭ સારક દવાઓની તેમણે યાદી પણ આપી છે. એપેન્ડીસાઇટીસ થયેલા દરદીઓમાના સેંકડે ૪૭ લોકોએ સારક દવા લીધેલી હતી. સૌથી આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ૫૫ ડૉક્ટરોએ એવા રોગીઓને જુલાબની દવા આપી હતી ને એમાંથી ચાર દરદી મરણ પામ્યા. તોપણ યુરોપિયન વૈદકશાસ્ત્રના જનક હિપોક્રેટિસે ૧૪૦૦ વરસ પહેલાં લખી રાખ્યુ છે કે આ દરદમાં જુલાબની દવા આપવી નહિ.

નિરોગી આંતરડાંમાં પણ રોગજંતુઓ હોય છે

સારક દવાઓની જાહેર ખબરોમા એક વાત ખાસ ભાર મૂકીને જણાવવામા આવે છે કે આતરડાંમાં પેદા થયેલું ઝેર આપણને અનેક રીતે નુકસાન કરે છે. આતરડામાંથી એ ઝેર બહાર કાઢી નાખવા માટે આપણે હંમેશાં સારક દવાઓ લેવી જોઇએ. આ વિષયમાં એક દાક્તરે પૂછેલા પ્રશ્નનો જવાબ દેતાં ' જર્નલ ઓફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન ' નામનું માસિક (૧૯૩૫ ના જૂનની બાવી-સમી તારીખના અંકમા) જણાવે છે કે આવા કોઇ પણ જાતના ઝેરના અસ્તિત્વની વૈદકશાસ્ત્રને ખબર નથી; એટલુંજ નહિ પણ, પહેલા જેને બિલીયસનેસ-પિત્તનો પ્રકોપ થવો-કહેતા હતા, એ કલ્પના પણ ત્યાજ્ય બની ગઇ છે. આંતરડાંના ઝેરથી માણસોને નુકસાન થાય છે, એવો કોઇ પણ જાતનો પુરાવો મળતો નથી. મનુષ્યોના આંતરડામા અનેક જાતના જંતુઓ હોય છે. દરદી માણસોના આંતર-ડામાજ નહિ પણ નીરોગી ને તંદુરસ્ત લોકોના આંતરડાંમા પણ એવાં જંતુઓ હોય છે. મળાવરોધને લીધે કોઇ પણ જાતની રાસાયનિક હાનિ થતી ન હોવાથી તેની ઝેરી અસર પણ થતી નથી. જંતુજન્ય

દરદોમા સુધ્ધા સારક દવાઓ આપવામા ન આવે તો દરદીની હાલત વધારે સારી રહે છે ને તે જલદી સારો થાય છે.

એનિમાથી થતી હાનિ

કોઈ પણ જાતની સારક કે રેચક દવાથી આંતરડાની અંદરનુ ઝેર ઓછું થતું નથી. હરહંમેશા એનિમા લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી ને એનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એનિમા લેવાથી પણ આતરડાંની અંદરના જંતુઓ નાશ પામતા નથી ને હોશિયાર દાક્તરો આવી જાતના ઉપાયો ભાગ્યેજ અજમાવે છે. એનિમાના વિષયમાં ૧૯૩૬ મા અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન આગળ ડો. કઝરે એવું જણાવ્યુ છે કે આ વિષયમા પદવીધર દાક્તરો ને ઉટવૈદ્યો વચ્ચે વધારે તફાવત નથી. આ વિષયમા મતભેદ છે એ સાચી વાત, પણ એનિમા લેવાથી ઉપયોગ થાય છે, એવું કહેનારા લોકો પણ એટલુજ માને છે કે એનાથી આતરડા ધોવાઇ જાય છે. પણ એનિમાથી નુકશાન થાય છે અને અત્યારે ઉત્તમ હોસ્પીટલોમા પાચસો દરદી ઓમાથી ચાર કરતા વધારે લોકોને એનિમા આપતા નથી. નીરોગી માણસોના આતરડામા સુધ્ધા સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામના જંતુઓ હોય છે. એનિમામા વાપરવામા આવતા જતુનાશક પાણીનો બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી ને આતરડાનો નીચેનો ભાગ કદી પણ પૂર્ણપણે જંતુ રહિત બનાવી શકાતો નથી. અમેરિકામાં અનેક જાતના એનિમાને પેટન્ટ મળ્યું હોય તોપણ એ બધા નકામા છે.

માનસિક કબજીઆત

કબજીઆતથી જે નુકસાન થાય છે એવુ કહેવામા આવે છે તે મોટે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે થાય છે ને એને માટે ઉપચાર પણ માનસિકજ કરવા જોઇએ કેટલાક લોકોને અનેક વરસો સુધી જુલાબની દવાઓ લેવા છતા તેમને કદાચિત નુકસાન નહિ થયુ હોય, પણ એનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે આતરડાંના જંતુઓના કરતા પતિ ઉપરના અવિશ્વાસને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને કબજીઆત થાય છે મનની સ્વસ્થતા અનેક એનિમા કરતા વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉંદરો પર કરેલા પ્રયોગો

૧૯૩૫ મા કબજીઆતને લગતી એક નવી શોધ જાહેર કરવામા આવી છે. રોબર્ટ અને ડોઈલ નામના બે સશોધકોએ ઉદરના ઉપર પ્રયોગ કર્યા હતા. તેમને એવું જણાઇ આવ્યુ કે ઉંદરોના ખોરાકમાથી ખનિજ પદાર્થો જો ઓછા કરવામા આવે તો તેમને કબજીઆત થાય છે. ખનિજ પદાર્થો પહેલાના જેટલા આપવામા આવે તો કબજીઆત નષ્ટ થાય છે. સુધરેલા લોકોના આહારમા સફેદ ખાડ, છોડા કાઢી નાખેલો લોટ વગેરે ખનિજ પદાર્થોરહિત પદાર્થો ઘણા હોય છે, એટલે

તેમને મળાવરોધ થતો હશે એવું આ ઉપરથી લાગે છે. ઘણીવાર આપણે શાક બાફીને એ પાણી ફેંકી દઇએ છીએ. એ પાણીમાં ખનિજ પદાર્થો (ખાસ કરીને પોટેશિયમ) ચાલ્યા જાય છે. એટલે ખોરાકમાં પોટેશિયમ ને કેલ્શિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવાની ખાસ જરૂર છે એવું તે લોકો કહે છે.

નાનાં બાળકો પર કરેલા પ્રયોગો

ન્યૂયોર્કમાં નાના બાળકોનાં દરદોના નિષ્ણાત ડૉ. ફિશે કરેલી શોધ તો એના કરતાં પણ અજબ છે. તેમણે ૧૨ નિરોગી બાળકો ને ૫ તાવ આવેલાં બાળકો લઇને તેમને ૬ થી ૧૮ દિવસ સુધી સૌમ્ય પ્રમાણમાં ટિંક્ચર ઓફ ઓપિયમ (અફીણનું ટીંક્ચર) આપીને કૃત્રિમ કબજીઆત નિર્માણ કરી. એ વખતે સરેરાશ દરેક બાળકને ૧૧ દિવસમાં એક વાર થોડો ઝાડો થતો હતો. એ દરમિયાન તેમને હમેશનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ને બીજું વર્તન પણ હમેશના જેવુંજ રાખ્યું હતું. તોપણ એ બાળકો આનંદ કરતા હતાં. ન કોઇનું માથું દુખ્યું કે ન કોઇને કંટાળો થયો. તેમના વજનમાં સરેરાશ એક પાઉંડનો વધારો થયો હતો. પેટમા મળસંચય થવાથી બહુજ થોડા બાળકોને ત્રાસ થયો. પરંતુ તેમની નાડી, શરીરની ઉષ્ણતા, લોહીની અંદરના રક્તકણ, શ્વેતકણ, હિમોગ્લોબીન ને મૂત્ર વગેરે બધું હમેશના જેવું હતું. તેમના શરીરમા બીજો કોઈ પણ જાતનો ફેર પડયો ન હતો. મળાવરોધનાં હમેશનાં લક્ષણો એટલે કે ચક્કર આવવા, ખરાબ સ્વપ્નો આવવા, કોઈ પણ વિષયમાં મન ન પરોવાવું, હિસ્ટીરિયા, આચકી, તાવ, જીભના પર છારી વળવી, મો બગડી જવું, મોમા વાસ આવવી, પેટ ફૂલવું, ભૂખ ન લાગવી, પેટમા દુખવું, હાથપગ ઠંડા પડી જવા, ચામડી ફીકી થઇ જવી, ચામડીનાં દરદો, રક્તક્ષય, છાતીમા ધબકારા થવા વગેરેમાથી તેમને એક પણ લક્ષણ થયું નહિ. એટલે મળાવરોધથી બીવાનું કાંઈ પણ કારણ નથી.

સામાન્યપણે લોકોની એવી માન્યતા હોય છે કે દરરોજ ઝાડો થવો જોઇએ ને ન થાય તો શરીરમાં કંઇક બગાડ થયો છે. પરંતુ કેટલાક લોકો અઠવાડિયા ને મહિનાઓ સુધી શૌચે ગયા વિના રહ્યા હતા, એવા દાખલા વૈદકિય સાહિત્યમાં છે. તે લોકોને કોઈ પણ જાતનો વિશેષ ત્રાસ પણ થયો ન હતો. અલબત એ કાંઈ હમેશની સ્થિતિ ન કહેવાય. પણ એના ઉપરથી એટલુંજ જણાય છે કે દરરોજ શૌચે ન જવા છતાં પણ તબિયત સારી રહી શકે છે ને આ બાબતની હમેશા ચિંતા કર્યા કરવાથી ને પેટ સાફ કરવા માટે સારક દવાઓનો મારો કરવાથી તબિયત બગડવાનો સંભવ વધારે છે.

કેટલાક લોકોનાં આતરડાં એવા હોય છે કે ખોરાકને એમા થઇને જતાં વાર લાગે છે. એવાં લોકો જો સારક દવાઓ લે તો

તેમણે ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં શોષાઇ ગયા પહેલાંજ બધો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાક લોકોને અઠવાડિયામાં બે ત્રણ કે એક વારજ શૌચે જવું પડે છે, તોપણ તેમની તબિયત સારી હોય છે. માટે આ વિષયમાં કુદરત પરજ આધાર રાખવો જોઇએ ને આપણે કુદરતના કરતાં ડાહ્યા થવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેવું જોઇએ. (ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાંથી)

૭૮–अपचानो चमत्कारिक उपाय

આજના કષ્ટમય અને ચિંતાયુક્ત જીવનમા અપચાનો રોગ સર્વ સામાન્ય થઇ પડ્યો છે. પરંતુ ઘણી વખત તેનો દોષ હોજરી કરતાં સ્વભાવ ને શિર વધારે હોય છે. ઘણા માણસોને જગત–કાજીની માફક વિના કારણ નાની મોટી વાતની ચિંતા કરવાની ટેવ પડી ગઇ હોય છે અને હું મરી જઇશ તો મારા છોકરાનું શું થશે? મારી નોકરી તૂટશે તો હું મારૂં અને મારા કુટુંબનું પોષણ શી રીતે કરીશ? પંદર વર્ષ બાદ કીકો કોલેજમાં જશે ત્યારે તેનું ખર્ચ શી રીતે ઉપડશે? કીકીને માટે લાયક વર નહિ મળે તો? આવી આવી અનેક ચિંતાઓમા માણસ અર્ધો થઇ જાય છે અને પછી જ્યારે શરીર બગડે છે ત્યારે તેનો દોષ પોતાના સ્વભાવને દેવાને બદલે બીજા ઉપરજ ઢોળે છે. અલબત, ભવિષ્યનો વિચાર તો સૌ કોઇએ કરવોજ જોઇએ પરંતુ વિચાર અને ચિંતાનો કયાય મેળ ખાય એમ નથી એટલે ચિંતાને વિચારનું ઉપનામ આપી તેનો મોભો વધારવો એ તો વળી એક બીજી મૂર્ખાઇજ કહેવાય. ચિંતા કરવાથી શરીર–સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એમ આપણામા પણ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે, પરંતુ હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એમ પુરવાર થયું છે કે ચિંતા કરવાથી મોમાથી થૂંક અને હોજરીની અંદરનો પાચક રસ સુકાઇ જાય છે અને તેથી ખાધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી. એથી ઉલટું આનંદમાં રહેવાથી આ બંને રસનું પ્રમાણ વધે છે અને તેથી પાચન–શક્તિમાં સુધારો થાય છે. એટલે અપચાના રોગથી પીડાતા ઘણાખરા માણસોએ તો એરંડિયાના બાટલાઓ ગટગટાવા કરતા આ કિમિયો અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને તેમની ઘણી ખરી ચિંતાઓનું કારણ પણ કાલ્પનિકજ હોઇ તેમ કરવામા તેમને ધારે તો ખાસ મુશ્કેલી નડે એમ નથી.

(૨૭ મી જુન ૧૯૩૭ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાથી)

७९–अपचानो सामान्य उपाय

અપચો અને બદહજમી એ આજની સર્વસામાન્ય ફરિયાદ છે અને ખાસ કરીને મોટા શહેરોમાં તો તે ઘેર ઘેર પ્રચલિત હોય છે. પરંતુ ઘણાં સામાન્ય દર્દોની માફક તેનો ઉપાય પણ તદ્દન સાદો છે અને જે અપચાથી પીડાતો માણસ તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ એવો ખોરાક વર્જ્ય ગણવા ઉપરાંત જમતી વખતે ધાડાધાડ નહિ કરતા શાંતિપૂર્વક અને બરાબર ચાવીને જમવાની ટેવ પાડે તો થોડાજ સમયમાં તેને પુષ્કળ રાહત મળવાનો સંભવ છે. મંદાગ્નિ કે અપચાથી પીડાતા માણસોએ કાચુ-કોરૂ ખાવાની ટેવ જતી કરવા ઉપરાંત વખત-કવખત ખાવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઇએ અને કેવળ ઘર આગળજ નિયમિત વખતે ભોજન લેવાનો પ્રબંધ રાખવો જોઇએ અને જો આટલા સંયમ સાથે તે જમતી વખતે ઉતાવળે ખોરાક પેટમાં નાખી દઈ ઝટ પરવારી જવાની પેરવીમાં પડવાને બદલે જો ભોજન સમય માટે ઓછામા ઓછો પાથી અરધો કલાક ફાજલ પાડવાની ટેવ પાડે અને જે કંઈ ખાય તે સ્વસ્થતાથી અને ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાય તો થોડાજ સમયમા તેની આ ફરિયાદ સર્વાંશે નાબૂદ થઇ જવાનો સંભવ છે. જમવા બેસતા પહેલાં નહાઇને સ્વચ્છ ધોએલાં કપડા પહેરવાની ટેવ રાખવાથી અને જમી રહ્યા બાદ થોડો વખત આનંદમય વાતોમા ગાળવાથી કે શાંત ચિત્ત રાખવાથી પણ લાભ થાય છે; પરંતુ જેઓ કોઈ પણ કારણે જમવા અગાઉ નહાવાની ટેવ ન પાડી શકે તેમણે પણ જમવા બેસતાં પહેલા હાથ પગ ધોવા ઉપરાંત બને તો મીઠાંના અને નહિ તો સાદા પાણીના કોગળા કરવાની આદત તો જરૂર પાડવીજ જોઇએ.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ ના "પ્રજામિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)



૮૦—અપચાના સહેલા ઉપાયો

'અપચા'ને નામે ઓળખાતી તકલીફ આપણામાંના દરેકને ક્યારેક ને ક્યારેક ભોગવવી પડીજ હોય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી થતી અને જેઓએ કોઈ પણ જાતની 'નબળી તબિયત'ની ફરિયાદ કરી છે તેઓને વિષે તો આ સત્યજ છે, કારણકે તબિયતની ગરબડ સાથે પાચન—અવયવો સંડોવાયલાજ હોય છે.

પેટના લગભગ તમામ દુખાવાને છૂટથી અજીર્ણનું નામ અપાય છે. એનાં ચિહ્નો થોડે ઘણે અંશે પરખાઇજ આવે છે. ડોક્ટર, વૈદ્ય અને હકીમો પોતાના શોખ મુજબ ચિહ્નો જોઇને એને 'મંદાગ્નિ'· 'જ્ઞાનતંતુનું અજીર્ણ' અને એવા એવાં નામો આપે છે. પણ આ નામો આપણને દર્દનો બરાબર ખ્યાલ નથી આપતાં. પાચનમાં અવ્યવસ્થા થવાથી જે માંદો પડયો હોય તેને ડોક્ટર કહે કે તારા જ્ઞાનતંતુઓમા અવ્યવસ્થા પેઠી છે, તેમા દરદી શું સમજે? આ જ્ઞાનતંતુની ખીંતી એવી છે કે એના પર જે ન સમજાય એવું હોય તેને ખુશીથી લટકાવી દેવાય. સામાન્ય ડોક્ટર કે જે તંદુરસ્તીના સાદા, સાચા નિયમો જાણતોજ નથી હોતો, તે બિચારો પેટના સાધારણ રોગ—પ્રદેશમાં પણ વિચરી શકતો નથી, એટલે એવાને માટે દર્દોનાં મોટા નામો બે ગરજ સારે છે—પોતાની અણઆવડત ઢંકાય છે એ એક અને બીજું દર્દને મહત્ત્વ આપી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવાય છે.

અજીર્ણ એ કોઇ ભેદી દર્દ નથી

પેટની ગ્રંથીઓના કામમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય ત્યારે પેટની ગડબડના ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. ગ્રંથીઓમાથી ઝરતાં અમી અને પાચનરસોનું કામ ઘણી રીતે સુધારી શકાય છે. જાણીબૂઝીને ઉવેખેલા તંદુરસ્તીના નિયમોને લીધે જમ્યા પછી બેચેની અથવા અપચાની અસર જણાય છે. શરૂઆતમા થોડું ચૂંક આવવા જેવું કે વાયુ છૂટવા જેવું થાય છે, પણ દુખાવો વધવાની સાથે પીડા, ઊંચ શ્વાસોચ્છ્વાસ, ભાર અને એવા અણગમતા ચિહ્નોનો અનુભવ વધવા માંડે છે. પછી કબજીઆત અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઈનાં પ્રતિક રૂપ માથાનો દુખાવો, અનિદ્રા, બેચેની અને એવું એવું આગળ જતાં સાથી તરીકે જોડાય છે.

અજીર્ણ

૧ અજીર્ણનું ઘણું ખરું મુખ્ય કારણ તો હોય છે, ખોરાક બરાબર ન ચવાય તે. જલદીથી એકરસ ન થઇ જાય એવો આપણા ખોરાકમાંનો મોટો ભાગ સ્ટાર્ચનો હોય છે. મોંમાં સારી રીતે ચવાઈ, મોંનાં અમી સાથે બરાબર ભળી એ પેટમાં ન જાય તો પચવો મુશ્કેલ.

૨ ખાઉધરાપણું–જરૂર કરતાં વધુ ખાવું એ બીજું ખાસ કારણ છે. પેટ અમુક હદથી વધુ કામ તો ન જ કરી શકે એ આપણે સમજીએ છીએ.

૩ કેટલાક લોકો ઘી, બદામ, માંસ અને એવા ભારે ખોરાક પાછળ ગાંડાજ બનેલા હોય છે. એવા લોકો ખોરાક પચશે કે નહિ એનો વિચારજ નથી કરતા હોતા.

૪ ખોરાકનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો.

૫ પાણી વિચારપૂર્વક ન પીવાય તો પણ પાચનક્રિયા પર ઝેરની અસર થાય છે.

૬ મીઠું અને શેરડીની ખાંડ વધારે પડતી લેવાની ટેવ પડે તો અપચો થાય છે.

૭ સખત કામ કરનારને ખોરાક પણ ઝાઝો જોઇએ. ભારે ખોરાક લે છે તેને માટે તે પચાવવા એટલી ભારે કસરતની પણ જરૂર હોય છે, નહિ તો અપચાના ભોગ થઈ પડવું પડે છે.

ઉપાયો

ખરાબ ટેવોને વિદાય કરી સારી ટેવોને સ્થાન આપી દેવાથીજ દરદનો ઉપાય થઇ રહેશે. બે એક દિવસના ઉપવાસ શક્ય હોય તો ખોરાકના ભારે ફેરફારો માટે પાચન–અવયવો સારી રીતે તૈયાર થઇ રહે છે. ઉપવાસ એ તો અપચાની રામબાણ દવા છે.

ઉપવાસ—અજીર્ણ 'જૂના અને હઠીલા' દર્દ તરીકે જાહેર થઇ ચૂક્યું હોય ત્યારે તો ઉપવાસ ખાસ સલાહકારક છે. જેટલા કરી શકાય તેટલા ઉપવાસ કરો. છેક પથારીવશ થવું પડે ત્યાં સુધી ઉપવાસ પાછળ ખેંચાવાતું યોગ્ય નથી પણ સારા નિરીક્ષક નીચે (આ વસ્તુની અગત્ય ઘણી છે) જેટલા વધુ ઉપવાસ થાય તેટલો વધુ ફાયદો થાય. પણ ત્રણ ચાર દિવસના ઉપવાસ તો કોઇ પણ સંજોગોમાં થઇ શકે અને ચમત્કારિક ફાયદો જોઇ શકાશે. ઉપવાસથી પેટના અવયવોને આરામ આપે છે, સાફસૂફીનું કામ થઇ જાય છે અને પછી જે ખોરાક લેવાય તેમાંથી વધારે સારૂં લોહી બનાવવાની પણ શક્તિ મેળવે છે. (કોઈ આ વિષયના જાણકારની દેખરેખ વિના પાંચથી વધુ ઉપવાસ ન કરવા જોઇએ.)

દૂધ એક માત્ર ખોરાક

ઉપવાસના એક પ્રકાર તરીકે લાંબા સમયના અજીર્ણને મટાડવા દૂધને જ સંપૂર્ણ ખોરાક બનાવવાથી પાચન અવયવો ઘણીજ જલદીથી સારા બને છે. બે અઠવાડિયાં દૂધ પર રહ્યા પછી થોડા દિવસના ઉપવાસ કરીને સપ્રમાણ ખોરાક પર આવી જવાથી અપચાથી ઘણા લાંબા સમયથી પીડાતા દર્દીને પણ ઘણી રાહત મળશે.

૮૧—કબજીઆત

બંધકોષ માટે નીચેની ખાવાની અયોગ્ય રીતો મુખ્યત્વે જવાબ-દાર છે:—

(૧) પૂરતું પાણી ન લેવું, (૨) અધૂરું ચાવવું, (૩) જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવું, (૪) ભૂખ ન હોય ત્યારે અથવા ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય ત્યારે બીજો ખોરાક પેટમાં ધકેલવો, (૫) શારીરિક કે માનસિક મહેનત કર્યા પછી તરતજ પોતાના વ્યવસાય માટે દોડાદોડ કરવી, (૬) અનિયમિત અને ખોટી રીતે ખોરાક ખાવાથી, (૭) બેચેની, શોક, ક્રોધ કે ઈર્ષાથી ઉશ્કેરાએલી સ્થિતિમાં ખોરાક લેવાથી અને (૮) બહુ ઓછો ખોરાક લેવાથી અથવા બહુજ હલકો ખોરાક લેવાથી.

આપણે હવે દરેક બાબતોનો ક્રમવાર વિચાર કરીએ.

પૂરતું પાણી ન પીવું:—સાચી તરસ આજે ઘણાખરાને લાગતીજ નથી. કુદરતને અનુસરીને તમે વર્તશો તો જમ્યા પછી પોણા કે એક કલાકે તરસ લાગશે એટલે તે વખતે એક મોટું પવાલું ભરીને પાણી લેવું જોઇએ અને દિવસ દરમિયાન ૭ કલાકમાં આવા ત્રણ ચાર પવાલા પાણી પેટમા જવું જોઇએ. રાત્રે જમ્યા પછી જેટલું પીવાય એટલું પાણી પીવું અને પહેલાં પણ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ અને સવારે ઉઠતાંની સાથેજ એકાદ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઇએ. એટલે પેટમાં ઓછામાં ઓછું ત્રણથી ચાર શેર પાણી રોજ લેવું જોઇએ. આટલું પાણી લેવાય તો આંતરડાં સ્વચ્છ ધોવાય છે અને કબજીઆતની ફરિયાદ દૂર થશે. ઉષ:પાન (પરોઢીએ પાણી પીવું) તેથી ઝાડાની ફરિયાદ મટયાના અનેક ઉદાહરણો છે. રાતે સુતી વખતે ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી ભરી રાખવું અને સવારે ૪ થી ૫ ની વચ્ચે જેટલું લેવાય એટલું પાણી મોં ધોઇને બહુજ ધીમે ધીમે લેવું. જેથી મોઢામાં યોગ્ય ગરમ થઇને પેટમાં જશે; કેટલાંક તે માટે નાક દ્વારા પણ લે છે પણ મોમાં થોડો વખત રાખી પેટમાં ઉતારવું બસ થશે. આ પાણી પીધા પછી ૧૦–૧૫ મિનિટ કે તમે જ્યારે ઉઠતા હો ત્યાં સુધી ડાબે પડખે સૂઇ રહેવું. આમ કરવાથી નાના આંતરડાંમાંથી મોટા આંતરડાંમાં પાણી ફરી વળે છે અને ઝાડો સાફ લાવવામાં મદદ કરે છે.

કેટલાકને જમતી વખતેજ ખૂબ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે. આ કુદરતી નથી. એથી પૂરતી લાળ ખોરાકમાં મળ્યા વગર ખોરાક પેટમાં ધકેલાય છે. જેથી તેને પચાવવા માટે આંતરડાના અને બીજા રસો ખર્ચવા પડે છે, પરિણામમા આંતરડાં નબળાં પડે છે અને

કબજીઆત કે પાતળા ઝાડાની આદત પડે છે. ખૂબ પરિશ્રમ થયેલો હોય અથવા લાંબા ઉપવાસ પછી ખોરાક લેવાતો હોય ત્યારેજ કુદરતી રીતે ઘણે ભાગે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે. આવે વખતે ઘન પદાર્થ એકદમ ન લેતાં મધપાણી કે મધ અને દૂધ લેવું જોઇએ અને થોડા વખત પછી ખોરાક લેવો જોઇએ. જેને ખોરાક લેતી વખતેજ પાણી પીવાની ટેવ હોય તેમણે જમતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ પીવું જોઇએ એટલે ધીમે ધીમે જમતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ જતી રહેશે. જમતી વખતે પાણી પીવાથી આખો દિવસ તરસ લાગતી નથી અને ઓછું પાણી પેટમાં જાય છે. ઘન પદાર્થ જેટલો લેવાયો હોય તેથી ત્રણથી ચાર ગણું પાણી લેવું જોઇએ. **ઘન પદાર્થને પીઓ અને પ્રવાહી પદાર્થને ચાવો.**

અધરૂં ચાવવું:—ઉપલું વાકય વાંચીને ઘણાને આશ્ચર્ય થશે પણ ખોરાક લેવાની સાચી પદ્ધતિ એજ હોવી જોઇએ. ઘન પદાર્થ પીઓ એનો અર્થ એ કે તેને એટલી વખત ચાવો કે તે પેટમાં ઉતરતાં પહેલાં લાળ સાથે મળીને દૂધ જેવો પાતળો થાય અને તમારી જાણ વગરજ પેટમા ઉતરે અને પ્રવાહી પદાર્થને થોડો વખત મોઢામાં રાખી આમ તેમ ફેરવી લાળ સાથે મળવા દઈ પેટમાં ઉતારો. ઇંગ્લાંડના પ્રધાન ગ્લેડસ્ટન બાવન વાર કોળીયો ચાવતાં, તે ૯૦ વર્ષ સુધી સંપૂર્ણ કાર્યક્ષમ હતા. કોળીયો કેટલી વાર ચાવવો એ માટે ખાસ નિયમ નથી પણ તે ૩૦ થી ૩૨ વાર ચાવવોજ જોઇએ. અમેરિકાના ચર્વણશાસ્ત્રના પિતા હેરીસ ફ્લેચર ૬૦ વરસે ગળવા લાગ્યા. તેમણે ઘણા ઘણા ઉપાયો લીધા પણ તેમનો શરીરનો ઘસારો કોઈ રીતે ઓછો ન થયો. છેવટે તેમણે પોતાની ખાવાની રીતો ઉપર પ્રયોગો કરવા માંડયા અને ખોરાકને ખૂબ ચાવવાના પ્રયોગથી તેમને એટલો બધો ફાયદો થયો કે તેમણે લશ્કરી ખાતાના ૨૫ વર્ષના ઉમેદવારો સાથે હરિફાઈમા ઉતરી તેમના જેટલીજ શક્તિ બતાવી. આથી તેમને આનું આટલું બધું અગત્ય લાગ્યું કે તેમણે 'ખૂબ ચાવો' નો પ્રચાર આખા અમેરિકામાં સરઘસ, માસિકો અને પત્રિકાદ્વારા શરૂ કર્યો. તે એટલે હદ સુધી કે પછી તે ફ્લેચરવાદ–ફ્લેચરીઝમને નામે ઓળખાવા લાગ્યો. આ ઉપરથી તમને ચાવવાનું મહત્ત્વ સમજાશે. કોઇ પણ ખોરાકનું અર્ધું પાચન મોંમાંજ થાય છે પણ તે પુરતા પ્રમાણમા ચાવવામાં આવે તોજ થઇ શકે. ઓછું ચાવવાથી ખોરાક વધારે ખવાય છે. રસપૂર્વક, આનંદપૂર્વક ખવાતો નથી. દાંતનો ઓછો ઉપયોગ થવાથી તે નબળાં બને છે અને મોંમાં ન પચેલા ખોરાકને પચાવવાનો બોજો જઠર, આંતરડાં, વગેરેને પડવાથી તેનું યોગ્ય પાચન તો થતું નથી અને શરીરના ઘસારા સાથે કબજીઆતની કાયમ ફરિયાદ લાગુ પડે છે. વધારે

તવમાથી ઓછું તેલ કાઢનારને આપણે ખોટનો ધધો કરનાર વેપારી કહીશું તેવીજ રીતે ઓછું ચાવીને વધારે ખાવાથી આપણા શરીરનો ઘસારો વધે છે. ઘસારો વધવાથી જીવનશક્તિ ઓછી થાય છે અને તેનું પરિણામ આપણા ઉત્સાહ ઉપર અને આખી જીંદગી ઉપર થાય છે. એકલું ચાવવા ઉપરજ ખૂબ ધ્યાન આપશો તો તમારી શરીરની અનેક ફરિયાદો આપોઆપજ દૂર થશે; કબજીઆત તો મટશેજ. પોણા પેટ જમો. મિતાહાર એ દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી છે.

ભૂખ ન હોય ત્યારે ખાવું વગેરે:—આપણે જીવવા માટે ખોરાક ખાઇએ છીએ, ખાવા માટે જીવન નથી, એ આપણે ભૂલી જઇએ છીએ. જમણવારમાં વધારે ખવાઇ જવાય છે. કોઇ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ વધારે ખાવામાં આપણને કશુંજ અયોગ્ય લાગતું નથી. આપણા ઐચ્છિક સ્નાયુઓ આપણને શક્તિ કરતા વધારે કામ કરવાની ના પાડે છે. તે કામ કરવા તરફ આપણી વૃત્તિજ થતી નથી. પછી જઠર કે જેના ઉપર આપણા આખા જીવનનો આધાર છે તેની પાસેથી વધુ પરિશ્રમ કરાવીને આપણે કેટલું પારાવાર નુકશાન કરીએ છીએ તેનો આપણને ખ્યાલ નથી. અયોગ્ય ખોરાક જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાધાથી પેટમાં કચરો વધતોજ થાય છે, તેથી પેટ મોટા થાય છે, જાડા થવાય છે, વધેલા કચરાનો વાયુ આપણને અનેક રીતે હેરાન કરે છે અને પછી કબજીઆત અસાધ્ય બને છે. વળી જ્યારે ભૂખ ન લાગે ત્યારે ચૂર્ણો લઈ કે ગમે તે રીતે લાળને ઉશ્કેરીને ખોરાકને પેટમાં નાખીએ છીએ. ઝાડો સાફ ન થાય તો જુલાબ લઇએ છીએ અને એ રીતે આખા શરીરને વિકૃત બનાવીએ છીએ. (આ બધુ થોડા ઉપવાસથી ટાળી શકાય તેનો વિચાર કરીશુ.) પોણા પેટે જમવાથી આવી ઘણી પીડા ટાળી શકાશે.

બેજ વખત જમવાનો સોનેરી નિયમ રાખો. ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય તે દરમિયાનમાજ બીજો પેટમા ન ધકેલવો. આપણો સાધારણ રીતે ખાવાનો કાર્યક્રમ આ મુજબ હોય છે:-(૧) સવારે નાસ્તો ચા સાથે, (૨) બપોરે જમણ, (૩) સાંજે ચા ચેવડો વગેરે અને (૪) રાત્રીનુ જમણ.

આમ ચાર વખત આપણે થોડું થોડું ખાઇએ છીએ. નાના બાળકો કે જેમને વિકાસ માટે ખોરાકની જરૂર છે એવા અથવા મંદવાડથી જેમની શક્તિ ખૂબ ક્ષીણ થઈ ગયેલી છે એવા માણસોએ તદ્દન હલકો ખોરાક ત્રણ ચાર વાર લેવામાં વાધો નથી. પણ તંદુરસ્ત માણસે બે જ વાર ખોરાક લેવો જોઇએ. સામાન્ય રીતે આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેને જઠરમાં, આતરડાંમાં અને ત્યાથી મોટા આતરડામાં પાચનક્રિયા થવામાં સાત આઠ કલાક થાય છે. તેથી બે ઘન ખોરાક લેવા વચ્ચેનો સમય ૭-૮ કલાકનો હોવો

જોઇએ. આપણી એવી સમજ છે કે ભૂખ પહેલા લાગે છે પણ એ માન્યતા પાયા વગરની છે. ભૂખ એ આખા શરીરની હોય છે. ખોરાક ખલાસ થયા પછી બીજાની માગણી તે ભૂખ છે આ જાતની માગણી થયા પછી ખોરાક લેવાય તો તે આનંદપૂર્વક લેવાય છે, તેમાંથી ઉંચા પ્રકારનો જીવન રસ ઉત્પન્ન થાય છે. ગળામાથી રસ ઝરે અને સ્વાદ વગર કોઈ પણ કુદરતી ખોરાક ખાવાની રૂચિ થાય, પેટમાં ગડગડાટ કે એવી કોઈ અકુદરતી લાગણી ન થાય, ત્યારે ખરી ભૂખ લાગી છે એમ સમજવુ. આપણામાથી ૮૦ ટકા ભૂખ વગરજ જમે છે અથવા પહેલાનો ખોરાક પચ્યો હોય કે ન હોય છતાં જમવાનો વખત થયેલો હોય ત્યારે જમવા બેસી જાય છે. જમવાનો વખત થાય એટલે પેટમાં ખોરાક આવવાનોજ છે એમ સમજી આપણું શરીર તે માટે પાચક રસ તૈયાર રાખે છે અને તેને આપણે ખોટી રીતે ભૂખ સમજીએ છીએ, પણ ખરૂ જોતાં એ પડી ગએલી ટેવ હોય છે. તે ખરી છે કે ખોટી તેની સમજણ આવવા માટે તમારે ઘણા પ્રયત્ન કરવા પડશે, એટલે આપણા શરીરિયત્રની શક્તિ અનુસાર તમે બેજ વખત જમો અઠવાડિયામા એકવાર ૨૪ કલાકનો અને પખવાડિયામા એકવાર ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો નિયમિત ક્રમ રાખો અને યોગ્ય નિયમિત અને શારીરિક વ્યાયામ લેશો તો ભૂખ નિયમિત અને ખરી લાગશે આ ખરી અને ખોટી ભૂખ જાણી લેવાની જરૂર છે. ભૂખ ન હોય તો અથવા પહેના ખવાએલો ખોરાક આતરડામા આમ તેમ કુટાતો હોય તે વખતે ખોરાક શરીરમાં નજ નખાવો જોઇએ. કબજીઆતના ઘણા ખરા કારણોમાનું મુખ્ય કારણ આ હોય છે.

કયો ખોરાક બરોબર ચવાઇને યોગ્ય રીતે લેવાય તો કેટલા વખતમાં પચે છે તે માટે અનેક તદુરસ્ત માણસો ઉપર પ્રયોગ કર્યા પછી અને એક્સરે દ્વારા તેમના પાચક દ્રવ્યો જોયા પછી તે શોધી શકાયુ છે. આપણે હમેશાં લેતા ખોરાકનોજ વિચાર કરીએ

ખોરાક	કલાક	ખોરાક	કલાક
ઉકાળેલુ દૂધ	૨॥	બાફેલા બટાટા	૩॥
દૂધની મલાઈ	૩॥	ભાત	૫
માખણ	૩॥	રોટલી	૫॥
દહી	૩	બાજરીનો રોટલો	૪
ઘી	૬	રાંધેલા શાક	૩
કેળા	૨॥	ચા	૩

તળેના પદાર્થોને ૬ કલાક કરતા પણ વધુ વખત લાગે છે, ખરી રીતે પચનાજ નથી. પચ્યા વગરજ શરીરમાંથી બહાર ફેંકાય છે કે શરીરમા શોષાય છે.

આવી સ્થિતિમા બહુ તો તન્દુરસ્ત માણસે ખોરાક લેવાનો ક્રમ-સવારે દૂધ, સાડા અગિયાર વાગે સામાન્ય ખોરાક અને રાત્રે વાળુ-રાખવો જોઇએ

સવારમા દૂધ સાથે કોઇ પણ ઘન પદાર્થ લેનાય તો તે પછી ૫-૬ કલાકે બીજુ જમણુ લેવાવુ જોઈએ તેમ ન થાય તો વચ્ચે લીધેલો ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર શરીરમા રહે છે આને માટે યુરોપ અમેરિકામા પ્રયોગો થએલા છે અને તે ઉપરથી એમ જોઇ શકાયુ છે કે એક ખોરાક ન પચ્યો હોય અને બીજો ખોરાક લેવામા આવે તો તે ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર એમ ને એમ પડયો રહેલો જોવામા આવેલો છે દાળ ચડતી હોય અને બીજી કાચી દાળ નાખવામા આવે તો ચઢવામા પણ આવોજ વખત લાગે છે આ ઉપરથી ખ્યાલ આવી શકશે કે ગમે ત્યારે વચ્ચે ખોરાક લેવાથી કેટલુ નુકસાન થાય છે કેટનાક ખોટી રીતે એમ માને છે કે કોઇ પણ ખોરાક થોડો ખાવાથી જલદી પચશે તેથી ત્રણ ચાર વાર ખાવામા વાધો નથી પણ શરીરને તો તમે ઓછુ ખાવ કે વધારે તેને પચાવવાને વખત એજ લાગે એટલે એ રીતે બહુજ તીન ભૂખ ન લાગતી હોય તો સવારનુ દૂધ પણ ન પીતા બેજ વખત ખારાક લેવો, એ સનાહભરેલુ છે ગાધીજીએ પોતાના ઉપર તેમજ અન્ય ઉપરના પ્રયોગો પરથી દૂધ કે નાસ્તો છોડી દીધાથી માથુ દુખવાની ફરિયાદ દૂર થયાનુ જણાવ્યુ છે બર્નાર મેકફેડનને પણ પોતાના પ્રયોગો પરથી બેજ વખત ખોરાક લેવાથી વધારે શક્તિ જળવાય છે એમ લાગ્યુ છે તે જ્યારે બેથી વધુ વખત ખોરાક લેતો ત્યારે તે કસરત કરતા જલદી થાકી જતો અને તેને દમ ચડતો જ્યારે જ્યારે તેની જુવાન વયે તેને કુસ્તીની હરિફાઇમા ઉતરવાનુ હોય ત્યારે તે કેટનાક દિવસ અગાઉથી દમ ઘટાડવા માટે બેજ વખત ખાવાનો ક્રમ રાખતો અને તેથી તેનો દમ ટકી રહેતો અને તેથીજ તે તેનાથી શરીરે કદાવર કુસ્તીબાજોને અજબ રીતે હરાવી શકતો આ પછી તેને આ નિયમ એટલો ફાયદાકારક લાગ્યો કે જીવનપર્યંત તેણે આ નિયમ પાળવાનુ ચાલુ રાખ્યુ. નિયમિત ૦।। કનાક કસરત, અઠવાડિયામા ચોવીસ કલાકનો અને પખવાડીયામા ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનુ એ ચૂકતો નથી આટલો કસરતબાજ પણ પંદર દિવસમા બે ઉપવાસ કરીને પણ બેજ વખત જમે છે, તો સામાન્ય માણસે તો કોઈપણ સજોગોમા બે વખતથી વધારે ખાવુ નજ જોઇએ મેકફેડને તેના દરેક પુસ્તકમા 'બેજ વખત જમો' એ સૂત્રનો વારવાર ઉલ્લેખ કરેલો છે આ નિયમ રાખવાથી કબજીઆતને કબજે કરી શકાશે

(માહ ૧૯૯૩ ના "નવરચના" માસિકમાથી)

૮૨–કંઠમાળની અદ્ભુત દવા

(લેખકઃ–વૈદ્ય પંડિત વ્રજેશચંદ્ર શુક્લ)

'ધન્વન્તરિ' હિન્દી માસિકપત્રમાં એક વૈદ્યરાજ નીચેનો અનુભવ જાહેર કરે છે જે ખાસ વિચારવા લાયક ને ઠીક છેઃ—

"એક દશ વર્ષની છોકરી દવા લેવા માટે આવી. તેને ગળામાં નાની મોટી ૧૧ ગાંઠો હતી. શરીરમાં માંસ ન હતું. હાડપિંજર જેવું શરીર હતું. બંને કાનની નીચે આખા ગળામાં ગાંઠો હતી. પાચનમંદ, ભૂખ ન લાગવી, તરસ, તાવ, હાડ ગરમ રહે ને ખાસી તથા સળેખમ આ સર્વ લક્ષણો હતાં. આ દરદીની સારવાર પ્રથમ ડોકટરો, હકીમો, વૈદ્યો, ક્રોમોપેથીવાલા, હોમીઓપેથીવાલા સર્વ કોઇ કરી ચૂકયા હતા. બે વર્ષના પરિશ્રમમાં કંઇ લાભ નહોતો થયો, શરીર દુર્બળ તથા ફિકકું થઇ ગયેલ હતું. છોકરીના બાપે બધી હકીકત કહી પોતાની મુશ્કેલી જણાવી. અત્યંત દયાજનક અવસ્થા હતી. મેં તેને આશ્વાસન આપી નીચેની દવા શરૂ કરી હતી.

ાા ગ્રેન સોરાઇનમ ૨૦૦ પાવરની તા. ૩જી માર્ચના રોજે આપી. તા ૫ મીના રોજ ફરી એજ દવા એક વાર ાા ગ્રેન આપી. પછી પાચ દહાડા કંઇ પણ ન દીધું. પછી ૧૦ મી માર્ચના દિને ૧ ડ્રામ (૬૦ ટીપાં) ટીંચર–જુગલેસ રીજીઆ આપેલ ને તેના ૧૨ ભાગ કરેલા. સવારસાંજ રોજ બે વખત એ દવા પાણીમા મેળવી ૭ દહાડા સુધી આપીને બહાર લગાડવા માટે અખરોટનું પાતાલયંત્રવડે કાઢેલું તેલ આપ્યું. આ તેલ રોજ ચાર વખત લગાડતાં હતા. તેલ લગાડી ઉપર ફલાલેનનુ કપડું બાંધી આપતા હતા. ખોરાકમા ગાયનું દૂધ ૫ તોલા ગરમ કરાવી તેમાં ાા તોલો સાકર મેળવી અને તેમાં ૧ ગ્રેન 'સેલફાસ' મેળવી આપતા. દિવસમા ત્રણવાર આ પ્રમાણે અપાતું હતું.

સાતમો દિવસ થયો. દરદીને લઇ તેનો બાપ મારી પાસે આવ્યો અને મારા પગમાં આવી પડયો, કહેવા લાગ્યો કે, આ તો દવા છે કે જાદુ! હવે તો છોકરી આખો દિવસ ખાવા માટે રડે છે' ચહેરો સારો થવા લાગ્યો હતો. પટી ખોલીને જોવાથી ગાંઠો અર્ધથી વધારે બેસી ગઈ હતી. ઉપડેલી નસો પણ નરમ બની ગઈ હતી. હવે તેની દવામાં સોરાઇનમ બંધ કરી હતી. બીજી દવા તેજ પ્રમાણે ચાલુ રાખી, દૂધનું પ્રમાણ વધારે કરી આપ્યું અને દૂધમાં લેવાનું સેલફાસ બે ગ્રેન કરી આપ્યું ને દરદીને થોડીક રોટલી ખાવાની છૂટ આપી. સાથે મગની દાળ પણ લેવાનું કહ્યું અને તે દાળમાં કપૂરકાચલી એક નાંખીને દેવાનું કહ્યું હતું. બરાબર બીજા પંદર દહાડા આજ ક્રમ

ચાલુ રાખ્યો. હવે તો દરદીનો દેખાવ ઘણોજ સારો હતો. એક માઇલ ચાલીને તે છોકરી પોતે આવવા લાગી, ગાંઠો ચણાથી નાની બની ગઇ, લોહી બરાબર ફરવા લાગ્યું, ચહેરા પર તેજ આવ્યું અને હવે આરોગ્યતાની બધી નિશાનીઓ દેખાવા લાગી. હવે તેને ૨૧ દહાડા માટે એકજ દવા ફરી લેવાને માટે આપી દીધી અને ખોરાકમાં એક વર્ષ સુધી ચાહ, ભાત, અડદની દાળ, બટેટા, મલાઈ, સીતાફળ, અથાણું તેલ, ગોળ, ભારે પદાર્થો તથા ઠંડા પદાર્થો ન આપવાનું જણાવી આપ્યું. તથા ખોરાકમાં ઘી, માખણ, તાજી લીલોતરી, ટમાટા, સલગમ, મગની દાળ, ચણા તથા ઘઉંની રોટલી સારી પેઠે ખાવાનું કહ્યું અને દૂધમાં "સેલફાસ" એક વર્ષ આપવાનું ચાલુ રખાવ્યું, ૩ માસ દવા કર્યા પછી મેં તે છોકરીને ૭ મહિને જોઈ તો તે ઓળખાય નહિ તેવો સુંદર તેનો ચહેરો તથા શરીર સારા બની ગયાં હતા. પછી દવા બંધ કરાવી આપી હતી અને આરોગ્ય બરાબર થઈ ગયું હતું.

નોંધઃ—દાળ અને શાકમાં કપૂરકાચલી હમેશા નાંખવાનું જણાવેલ હતુ. આ પ્રમાણે કરવાથી મારે ત્યા અનેક રોગી સારા થઇ ગયા છે. વળી આ બે દવા "સેલફાસ" તથા "ટીંચર-જુગલેંસ રીજીઆ"ના સેવનથી શરીરમા ગમે ત્યા ગાંઠો હોય, શ્વેત પ્રદર હોય, મેદવૃદ્ધિ હોય, દુર્બલતા-કૃશતા હોય, લોહીવિકાર કે વાતપિત્તનો વિકાર હોય તે સર્વ મટાડી કામશક્તિ પણ વધારે છે ને સ્થંભન પણ કરાવે છે.

(મે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાથી)



૮૩—કુષ્ટરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા

એક વકીલ સાહેબને કુષ્ટ–કોઢનો રોગ ઘણીજ ખરાબ રીતે ફૂટી નીકળ્યો, આગળીઓ ગળવા લાગી, એક આંખ પણ બગડી ચૂકી અને લાચાર બની કામકાજ છોડી એકાંત રહેવાનું તેણે શરૂ કરી દીધું. તેને એક દિવસે ફકીર સાથે મેળાપ થઇ ગયો. તે ફકીરે કહ્યું કે હું તને જે ઉપાય બતાવું તે બરાબર તુ ત્રણ માસ કરીશ તો તારો રોગ બિલકુલ મટી જશે. આ ફકીરે બતાવેલો ને તે વકીલભાઇએ અજમાવેલો ઉપાય આ પ્રમાણે હતો:—

"ત્રણ મહિના સુધી જ્યારે પણ કઇ ખાવું હોય ત્યારે ચણા ખાવા. ચણાને પાણીમાં પલાળી રાખવા ને તે કાચા ખાવા કે બાફીને ખાવા તે તમારી મરજી, ને તરસ લાગે તો તે પલાળેલા ચણાવાળું પાણી પીવું, ચણામા મીઠું કે બીજી કોઇ ચીજ નાખવી નહિ અને બીજુ કંઇ ખાવુંપીવું નહિ.

વકીલ સાહેબે એ પ્રમાણે ત્રણ માસ બરાબર કર્યું, ને તેમનો એ ભયંકર કુષ્ટરોગ મટી ગયો. પછી તો તેમણે બીજા રોગીઓને આ ઉપાય બતાવવા માંડયો, ને બરાબર લાભ થતો ગયો. એક રોગીને એજ ઉપાયથી ૭ માસમા ફાયદો થયો છે આ ઉપાયમા બીજી કઈ મુશ્કેલી નથી, ફક્ત ચણા ખાવા ને તેનુ પાણી પીવું, એટલી ધીરજ હોય તો લાભ બરાબર થાય છે. (મે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાથી)

૮૪—ખસ

(લેખક.–શ્રી. ઉમિયાશંકર ઠાકર)

ખસના ગોળ અને લંબગોળ આકારના ઝીણા ઝીણા જંતુઓ થાય છે. આકાર કાચબાને મળતો હોય છે. ઉપર ઝીણીઝીણી રૂવાટી હોય છે. તેનો રંગ ભૂરાશ પડતો રાખોડી રંગનો હોય છે. માથું અને મોનો ભાગ મજબૂત હોય છે. ઘણુ ખરૂ તો એ ચામડીની તરડો, મેલની પોપડી કે જખમની અંદર પોતાનુ ઘર કરે છે. ખાસ કરીને શરીરના અવયવોના કે ખાડા–જેવા કે આંગળાં–અંગુઠાનાં બેવડ તેમજ કોણી, ઘૂંટી, વગેરેના ખાડામા તેને ફાલવાનું ઠીક ફાવે છે. તેની માદા પાતળી અને નરમ ચામડી ઉપર રહેવાનું પસંદ કરે છે. તેને ભીનાશવાળી જગ્યા જોઇએ છે, તેથી કરીને તે શરીરના ખાડાઓમા થતા પરસેવાની ભીનાશમા ઇંડાં મૂકે છે.

નાના બાળકોના શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર તે સારી રીતે પોતાનો અડ્ડો જમાવે છે. વાકીચૂકી લીટીના રૂપમાં એટલે કે સાપ

ચાલે અને જેવો ચીલો પડે તેવી લીટીઓના આકારે માદા ઇંડાં મૂકે છે. માદાને આ ખાડામાંજ મરવાનું હોય છે. છેવટે તે તેમાંથી બહાર નીકળી શકતી નથી. તે આગળ વધવાને માટે પોતાની રૂંવાંટીને પાછળના ભાગ તરફ ત્રાંસી ફૂલાવે છે. આ માદા બહુ અનુભવવાળી અને સમજુ હોય એમ લાગે છે. જ્યારે પોતાનું બધું લશ્કર ઊંઘતું હોય છે ત્યારે શાન્તિથી અને એકસરખી ગરમી હોય તે વખતે પોતાનો રાફડો બાંધવાનું કામ કરે છે. દરરોજ તે એક-બે ઇંડાં સાથે સાથે કે જુદાં જુદાં મૂકે છે. માદાના પ્રમાણમાં તે ઇંડાં કંઇક મોટાં ખરાં. એક એક રાફડામાથી વધારેમાં વધારે ૨૧ ઇંડાં મળી આવ્યાની ડૉક્ટરોએ શોધ કરી છે. ૩ થી ૬ દિવસની અંદર તે ઇંડાં ફાટે છે અને તેમાથી ૭ પગવાળા જંતુઓ નીકળે છે. ત્યાર પછી શું થાય છે તેની વિજ્ઞાનવેત્તાઓને પણ ખબર પડતી નથી. કોઇક કહે છે કે તે રાફડાની નીચે સંતાઈ જાય છે. કેટલાક કહે છે કે તે જંતુઓ ચામડીના પડ ઉપર છુપાએલા રહીને નવો રાફડો બનાવે છે. આ વખતે તેમના પગ ૬ ને બદલે ૪ થઇ જાય છે. ત્યાર પછી લગભગ ચૌદ દિવસે તે બરાબર કામ કરવાને માટે લાયક થાય છે.

હવે આ રાફડા-ફોલ્લા ઉપર ઘસરકા કરવામાં આવે કે વલુરવામા આવે તો તે પરૂ કે ચેપના રૂપમાં બહાર આવે છે. આમ જ્યા જ્યા આ ચેપ અડકે ત્યાં તે પોતાનું રાજ જમાવે છે.

એને મટાડવાની વાત સહેજ છે. ગંધકનો મલમ ત્રણ દિવસ ઘસવાથી બધુંય નાસી જાય છે, એવું ડૉક્ટરોનું કહેવું છે. પછી ચોથે દિવસે ગરમ પાણીએ નહાવું પડે છે. શરીર ઉપરથી આ જંતુઓને પૂરેપૂરાં ખસેડવાને માટે શરીરના બધા અવયવોને જાડા કપડાથી ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા. ત્યાર પછીથી સાબુ ચોળીને ગરમ પાણીથી નહાવું અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં.

ખસને માટે દેશી દવાઓય ઘણી છે. કોડીનો ચૂનો ચોપડે તો પણ ખસ નસી જાય. પહેલાં હું નાનો હતો ત્યારે મનેજ ખસ થએલી. તે વખતે ફળીઆમાં એક પાનકોર ડોસા હતાં. એમણે મને સરસ દવા બતાવી હતી. ધોળાં મરી, જૂનું કંકુ અને લીમડાનાં પાનની રાખ. એ બધું સરખે ભાગે લીધેલું. એને કણઝીના તેલમાં મેળવીને મલમ જેવું કરેલું ને બધે ચોપડેલું. તે વખતે મારા બા મને દૂધ, ભાત અને ખાંડજ ખાવા માટે આપતાં; છેવટે અમારા ધોયા તળાવમાં જઇને દેશી સાબુ—છાણ વડે મને ઘસી ઘસીને બરાબર નવરાવેલો. પછી તો એ ભિખારી ખસ અને એનો બધો પરિવાર ગયો તે ગયો ! પછી તો આજની ઘડી ને કાલનો દહાડો !

("બાળક" માસિકના એક અંકમાંથી સંકલિત)

૮૫–પ્લેગ ચિકિત્સા

(લેખક –હૈનિમેન અ સો કાશી)

પ્લેગ એક સક્રામક રોગ છે તેના એક પ્રકારના જીવાણુઓ થાય છે જેને "બેસિલસ પેસ્ટિસ" કહેવામા આવે છે તે ઘણા નાના અને અડાકાર હોય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યત્ન દ્વારાજ તે જોઇ શકાય છે તેની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે અને ક્યાથી થાય છે તે બાબતમા કેટલાય મત છે આપણે ફક્ત એજ માનવુ પડશે કે એ જીવાણુઓ ઉદરથીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રથમ તેમનેજ તેઓ પોતાના શિકાર બનાવે છે આ રોગ ઉદરના શરીર પર રહેવાવાળા અને તેનાજ રક્તને ચૂસી પોતાનો નિર્વાહ કરવાવાળા મારફતેજ ફેલાય છે એ જતુ આકારમા ચપટા હોય છે પાખો ન હોવાને લીધે અધિકથી અધિક એકથી દોઢ ફુટની ઉચાઈ સુધીજ ફક્ત તેઓ કૂદી શકે છે અને ઘણા પુરાણા ગદા અધારાવાળા મકાનોની ભીતમા અને દરોમા તે મળી આવે છે ઉદરોના મરી જવા પછી તેઓ આમ તેમ કૂદતા મનુષ્યો પર પણ આક્રમણ કરે છે અને પ્લેગનુ ઝેર ફેલાવે છે કેટલાક ઉદરો નાસી જાય છે કેટલાક તેનો ભોગ બને છે ત્યાર પછી મનુષ્યોનો વારો આવે છે અને તેઓ પણ રોગનો ભોગ બને છે

પ્લેગ સાત પ્રકારના હોય છે, પરતુ અહી મુખ્ય પ્રકારનોજ ઉલ્લેખ કરીશુ

(૧) બ્યુબોનિક (ગાઠવાળો) પ્લેગ –તેમા અકસ્માત રોગનો આરભ થાય છે જ્વર, શિરદર્દ, ચક્કર, ઉનગી વગેરે થઇ જાય છે ગાઠ પીડામા અથવા કોઈ જોડાણ પર નીકળી આવે છે વેદના અધિક થાય છે તેથી રોગી ત્રીજે કે પાચમે દિવસે મરી જાય છે જે સારા થવાવાળા હોય છે તેમની હાલત ત્રણ દિવસ પછી સુધરવા લાગે છે

(૨) સેપ્ટિસિમિક (ઝેરી) પ્લેગ –એમા સન્નિપાતના પ્રમુખ લક્ષણ શરૂઆતમાજ થઇ જાય છે, ગાઠ નીકળતી નથી અને કદાચ નીકળે તો તે ઘણીજ નાની. જ્વરની સાથે પ્રતાપ ઘણોજ વધતો જાય છે ગુદામાર્ગથી રક્તવહેવા લાગે છે અને રોગી મરી જાય છે. તે રોગથી કોઈ બચતુ નથી

(૩) ન્યુમોનિક પ્લેગ –આ રોગમા તીવ્ર જ્વરની સાથે ડબલ ન્યુમોનિયા થઈ જાય છે બને ફેફસા બલગમથી ભરાઇ જાય છે શ્વાસ રોકાઈ જાય છે અને મૃત્યુ થઇ જાય છે

(૪) પ્લેગોર્ટિવ અથવા પેસ્ટિસ માઇનર –આ બહુ સાધારણ પ્રકારનો રોગ થાય છે કોઈ કોઈ વખત તેમા જ્વર આવતો નથી, ગાઠ થાય છે. તે ઘણે ભાગે બેસી જાય છે અને કોઇ કોઇવાર પાકી

૮૭–માથું દુખે છે

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

માથાનો દુખાવો, એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થયાનું ચિહ્ન છે. એ રોગ નથી, પણ શરીરમા રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાલ બત્તી છે. શરીરનો કોઇ પણ અવયવ જ્યારે બરાબર કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સળખમ, વાયુ અને એવીજ બીજી જે અનેક ચેતવણીઓ મોકલાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતવણી છે.

માથું દુખવાનાં કારણો અનેક હોય છે. ખૂબ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પણ માથું દુખે. માથામા શરદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાવ થવાથી દુખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થવાથી પણ દુખે. એ ઉપરાંત કબજીઆત, કાનનું વહેવું, નબળી આંખો, પાંડુરોગ એ બીજાં મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધીયે ફરિયાદો અયોગ્ય પાચનથી અને બરાબર દસ્ત ન થવાને લીધે દૂષિત બનેલા લોહીને કારણે જન્મે છે.

જ્યારે શરીરની અંદર વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય પ્રમાણમાં એકઠું થાય છે અને મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે એનો જોઈતી ઝડપથી નિકાલ નથી થતો, ત્યારે એ વધારાનો ઝેરી કચરો લોહીમાંથી જુદા જુદા અવયવો તરફ જાય છે અને નબળા અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમા એકઠો થાય છે. આ કચરામાનો જ્યારે કેટલોક કચરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાજુક જ્ઞાનતંતુઓ ક્ષોભ પામે છે અને માથામાં વેદના થતી જણાય છે.

માથાના દુખાવાના પણ અનેક પ્રકારો છે. જ્યારે માથાની પાછલી બાજુ દુખાવો હોય ત્યારે એ જ્ઞાનતંતુઓની અશક્તિ, નાક અથવા કાનના વ્યાધિઓ અગર તો મગજના એ ભાગના કોઇ રોગને લીધે હોય છે. કપાળ આગળ અથવા તો માથાની બંને બાજુએ જો દુખાવો હોય તો તે હોજરી, નાના આંતરડા અને કોઠામા કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે એ દર્શાવે છે. ખોચી આગળ કે ખભા ઉપર જો સણકા નાખતા હોય તો તે ગુર્દાના કે મેરૂદંડના કોઇ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે.

જ્યારે કોઇ પણ માણસ કાયમી શિરોવેદનાથી પીડાતો હોય છે, ત્યારે એનું કારણ અતિશય દૂષિત રક્તપ્રવાહ, મગજ ઉપર ગાંઠ,

લોહીનું ઊંચું દબાણ અથવા તો શરીરમાની કોઇ યાંત્રિક અડચણ હોય છે. કેટલાક લોકોને શિરોવેદનાના હુમના અવારનવાર આવે છે. આ ફરિયાદના મૂળમા કબજિયાત, અપચો, કલેજાની શિથિલતા, પૂરતી ઊંઘનો કે ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, અતિશ્રમ, અતિ ચિંતા અને અતિશય કોફીસેવન જેવા કારણો હોય છે. આધાશીશીનું કારણ શરીરની એકજ બાજુ એકઠો થએલો વધુ પડતો મળ હોય છે.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત પણ માથાના દુખાવાના બીજા કેટલાક પ્રકારો છે. પણ એ સૌનુ મૂળ જો તપાસીએ તો એ જણાયા સિવાય નહિ રહે કે અકુદરતી રહેણીકરણીને લીધે શરીરમા એકઠા થએલા દોષ અને વિષ આ ફરિયાદને માટે જવાબદાર છે.

આ ફરિયાદ 'મટાડવા' માટે એસ્પિરિન જેવી ઝેરી દવાઓ વાપરવી એનાથી વધારે મૂર્ખાઇભરેલુ બીજુ શુ હોઇ શકે? એને લીધે ઝેરમા ઝેર ઉમેરાય છે અને શરીર ઉપર બમણો બોજો પડે છે. ભણેલા અને સુધરેલા લોકોનુ એ અફીણ છે. એસેટિક અને સેલિ-સાઇલિક એસિડોના મિશ્રણથી તે બને છે. સેલિ-સાઇલિક એસિડજ મુખ્યત્વે એસ્પિરિનના બંધાણીઓના ગંધાતા શ્વાસ માટે જવાબદાર હોય છે.

આ દવાથી નાના આતરડાંના ચાંદા અને ચામડીની ખંજવાળ પેદા થાય છે. લોહી ઉપર એની અમર ક્વિનાઇનની અસરને મળતી છે. એસ્પિરિનના બંધાણીઓ હમેશા છીછરી રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસ કરવા વાળા હોય છે, એનું કારણ શ્વાસોચ્છ્વાસના તાનતંતુઓને એસ્પિરિન ઢીલા કરી દે છે એ છે.

માથાના દુખાવા જેવી કુદરતની માયાળુ ચેતવણીને એસ્પિરિનથી ચૂપ કરી દેવી એનો અર્થ એ થયો, કે ઘરમા પેઠેલા ચોર માટે ભસીને ચેતવણી આપતા વફાદાર કૂતરાને ઠાર કરવો ! એસ્પિરિન તેમજ શિરોવેદનાની બીજી એવી અકસીર મનાતી દવાના બંધાણીઓને ધીમે ધીમે એ દવાની માત્રા વધારવી પડે છે અને મૂળ રોગ તરફ બેદરકારી સેવવાથી એ વધતો જઇ એક દિવસ દર્દીનો જીવ લે છે. એસ્પિરિનની અતિમાત્રાથી થતા મરણો પણ અસામાન્ય નથી. અચાનક હૃદય અટકી પડવાના અનેક કેસોમા સાચું કારણ આ દવાનો શરીરમા થએલો અતિસંચય છે. માથાના દુખાવાનો દર્દી આ ભ્રમમાથી જેમ વહેલો મુક્ત થાય તેટલુ વધુ સારૂ.

કુદરતી ઉપચારની નજરે આ ફરિયાદની સાચી સારવાર એનાં મૂળ કારણો શોધી કાઢીને તેમને દૂર કરવામાજ રહેલી છે જો માથું દુખવાની ફરિયાદ કાયમી હોય તો શાસ્ત્રીય રીતે થોડાક ઉપવાસ

કરવા જોઇએ, જેથી લોહી જૂના અને જમેલા મળનો ઝડપથી નિકાસ કરી શકે. જો કાયમી કબજીઆત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો જોઇએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં ચૂલું, ફળ અને ભાજીનું પ્રમાણ છૂટથી રાખવાથી કબજીઆત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી સ્નાયુઓ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું ભૂલાવું ન જોઈએ. ઉજાગરા અને કોફીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જાય છે પણ સાથે સાથે. ચાલુ કોફીની જગ્યાએ સોયાબીનની કોફી વાપરી શકાય. ભાજીઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમા નિયમિત રીતે લઇ શકાય તો એ કબજીઆત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજીવકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

-માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમા કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું જોઇએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંઘા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક ફાયદો બતાવતી, પણ સરવાળે ભયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંતુઓને ઢીલાઢસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો રૂંધી નાખતી ઝેરી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઇ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ના "કુમાર" માસિકમાંથી)



૮૮–મીઠી પેશાબનો રોગ

(લેખક:–શ્રી. જટાશંકર રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઓળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત–નવસારી–દુહાણું વગેરે સ્થળોના બગીચાઓમા થાય છે. તેના બે ચાર પાન ખાઇએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બલકે માટી ખાતા હોઇએ તેવું લાગે છે.

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાબના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી નીચે પ્રમાણે હકીકત રજૂ કરું છુ.—

મીઠી પેશાબનું દર્દ ખાસ કરીને આળસુ જીવન ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના શોખીન, અતિશય વિષયી અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે. તે લાંબી મુદ્દત સુધી મટતું નથી, એટલુ જ નહિ પણ ઘણે ભાગે તો જીવલેણ નીવડે છે.

શરૂઆતમાં મુબઇના બે ત્રણ ગૃહસ્થો ઉપર અજમાયશ લીધી, ત્યારબાદ હાલમા ધુળીયાના એક વણિક તથા બે પારસી ગૃહસ્થો જેઓ મીઠી પેશાબના દર્દથી પીડાતા હતા, તેમના ઉપર આ વનસ્પતિની અજમાયશ કરવામાં આવી છે. બધા લાંબી મુદતના એટલે લગભગ સાત આઠ વર્ષના જૂના દર્દીઓ હતા. તેમના પત્રો ઉપરથી જાણી શકાયું છે કે તેમણે દેશી વૈદ્યો ડોકટરોની દવાઓ લીધી હતી તેમજ ઈન્જેક્શનો પણ લીધા હતા, છતાં આરામ થયો નહિ અને આ વનસ્પતિના ઉપયોગથી તેમને આરામ થયો છે.' તેમાંના એક ગૃહસ્થને તો દવા બધ કર્યાને પણ લગભગ ૭ માસ થવા આવ્યાં છે.

સદરહુ દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે દવાઓ મેળવી ગોળી બનાવાય છે.–

કાન્ત લોહ તોલા ૨, ગળોનું સત્ત્વ તોલા ૨, વીદારી કંદ તોલા ૨, આંબળા તોલા ૪, આબ્રકય રસાયણ તોલા ૬, કાટાળા માયા તોલા ૮, જાવત્રી તોલા ૨, એલચી તોલા ૪, કાળો હંસરાજ તોલા ૫, અફીણ તોલો ০।, ભાગ તોલો ০॥, બાના મૂળ તોલા ૪, ધોળી મૂશળી તોલા ૨, કાળી મૂશળી તોલા ૨, જાંબુના બીજ તોલા ૨૦ અને ચાદીનાં પાના તોલા ૬, આ સોળ ચીજોને બારીક વાટી મધુનાશીનીના સ્વરસમા સાત દિવસ ઘુંટવી અને દરરોજ શેર ০॥ સ્વરસ વપરાવો જોઇએ. ત્યાર પછી જાબુડાની છાલનો ઉકાળો કરી તેમાં ત્રણ દિવસ ઘુટાવવી. પછી તેની ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી.

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલી ગોળી દિવસમા ચાર વખત મધુ-

નાશીનીનાં પાન સાથે લેવી. આ પ્રમાણે સતત એક માસ લેવાથી ગમે તેટલું જૂનું દર્દ હશે તો પણ મટી જશે. દવા શરૂ કર્યા અગાઉ એક સારો જુલાબ લેવો અને પેશાબ તપાસરાવી તેમાં સાકરનું પ્રમાણ કેટલું જાય છે તે નક્કી કરી લેવું. એક માસ લીધા પછી ફરીથી પિશાબ તપાસરાવવો, તો તેમાં જરૂર ફાયદો થવાનું જણાઈ આવશે.

આ દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન ખોરાકમાં માત્ર જવની ભાખરી, પાલાભાજી, બદામની પુરી, સાકરના બદલે સેકેરીન અને મીઠાશ વગેરેનો ખોરાક લેવો.

હું કોઇ વૈદ કે ડૉક્ટર નથી, મારો આ ધંધો નથી. હું તો શ્રીમાન ગાયકવાડ સરકારની અમરેલી પ્રાંતની જેલનો જેલર છું. પરંતુ મને દેશી વનસ્પતિના ગુણદોષ જાણવાનો શોખ હોવાથી આવા અખતરા કરી જોઉં છું. તેમ કરતાં આ વનસ્પતિની આવી ઉપયોગીતા મને જણાઇ આવવાથી તેની પૂરેપૂરી ખાત્રી કર્યા પછી જાહેર જનસમાજ આગળ રજૂ કરી છે.

(૧૦ ઓકટોબર ૧૯૩૭ ના " મુંબઇ સમાચાર " સાપ્તાહિકમાંથી)

८९–मधुमेह

(લેખકઃ–શ્રી. સત્યેન્દ્રનાથ વૈદરાજ, આયુર્વેદાચાર્ય)

યહ ધની પુરષોં કા રોગ હૈ, નિર્ધનો કા નહીં. પરિશ્રમ ન કરને, બ્રહ્મચર્ય સે ન રહને ઔર અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ કારણોં સે આજકલ ઇસ રોગ કી વૃદ્ધિ દ્રવ્યવાન્ પુરષોં ઔર અધિક પઢેલિખે લોગોં મેં અધિકતા સે હો રહી હૈ. યહ રોગ જબ કિસી પુરષ કો હો જાતા હૈ, તબ શનૈઃ શનૈઃ ઉસકે શરીર, સ્વાસ્થ્ય, સુખ ઔર દ્રવ્ય કા નાશ કર દેતા હૈ. આજકલ લોગોં કો ઇસ દુષ્ટ રોગ સે છુટકારા પાના બડા કઠિન હો રહા હૈ. હમ ઇસ લેખ મેં ઇસ રોગ કા કારણ, લક્ષણ આદિ બતાકર ફિર ઉસકે દૂર કરને કે કુછ અનુભવ સિદ્ધ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ બતાએંગે. આશા હૈ, પાઠક ઇસમે લાભ ઉઠાવેંગે ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિએ વિદેશી અપવિત્ર ઔષધિયોં મેં દ્રવ્ય ન ફેંક કર શુદ્ધ સ્વદેશી ઔષધિયોં કા પ્રયોગ કર અપને પૂર્વજોં કા આદર કરના સીખેંગે.

મધુમેહ હોને કે કારણ

જો લોગ શારીરિક પરિશ્રમ નહીં કરતે, દિન મેં સોતે, શરીર મેં આલસ્ય અધિક રખતે, અતિ ઠંડે, ચિકને, મીઠે, ચરબી બઢાને

વાલે આહાર કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દહી, ગ્રામ્ય જીવોં (ભેડ, બકરી આદિ) કા માંસ, ઔદક જીવોં (જલચર જીવો-મછલી, કછુઆ, ઘોંઘા, સીપી, કેકડે આદિ) કા માસ ઔર આનૂપ (જલ-વાલે દેશ કે પ્રાણિયોં જૈસે-હંસ, સારસ, બતખ આદિ) જીવોં કા માંસ વિશેષ તૌર સે ભક્ષણ કરતે હૈં; નવીન અન્ન, ગુડ-ખાંડ આદિ કા અધિક સેવન કરતે હૈં; દિન-રાત આરામ સે ગદ્દી-તકીયેં પર લેટે, બૈઠે અથવા પડે રહતે હૈં ઔર ખૂબ સોતે હૈં; ઉન લોગોં કા કફ દૂષિત હોકર મેદ (ચરબી), માંસ, મજ્જા (હડ્ડી કી મીંગ) ઔર લસીકા, ઇન ધાતુઓં કો દૂષિત કર મૂત્રવાહી સ્રોતોં કે દ્વારા વસ્તિસ્થાન (મૂત્રસ્થાન) મેં લાકર પ્રમેહ રોગ ઉત્પન્ન હોતા હૈ.

પ્રમેહ હોને પર જો લોગ ઉપર્યુક્ત કારણો સે બાજ નહીં આતે ઔર ઉચિત ઔષધિ તથા પથ્યાપથ્ય કા સેવન નહીં કરતે, ઉનકો આગે ચલકર-યહી પ્રમેહ કી જગહ ભયંકર "મધુમેહ" રોગ હો જાતા હૈ. પ્રારંભ મેં "મધુમેહ" કિસી કો નહીં હોતા, કિન્તુ પ્રમેહ રોગ હી હોતા હૈ. જબ કિસી કો પ્રમેહ હો જાતા હૈ ઔર વહ પ્રમેહ રોગ કો નાશ કરને વાલી ઉચિત ઔષધિ ઔર પથ્યા-પથ્ય પર ધ્યાન નહીં દેતા, બલ્કિ પ્રમેહ કો બઢાને વાલે આહાર-વિહાર કા હી વિશેષ સેવન કરતા હૈ, તબ પ્રમેહ રોગ શરીર મેં જડ પકડ લેતા હૈ ઔર ઉસીસે કુછ કાલ બાદ "મધુમેહ" રોગ હો જાતા હૈ. શાસ્ત્રો મેં લિખા હૈઃ—

सर्वे एव प्रमेहास्तु कालेनाऽप्रतिकारणः ।
मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि ॥

અર્થાત્—"સમય પર ઠીક ચિકિત્સા ન હોનેસે સબ પ્રકાર કે પ્રમેહ કુછ કાલ બાદ 'મધુમેહ' હો જાતે હૈં; ઔર 'મધુમેહ' અસાધ્ય હોતા હૈ."

નિર્ધનોં કો પ્રમેહ (મધુમેહ) ક્યોં નહીં હોતા?

હમને પહલે લિખા હૈ કિ યહ રોગ ધનિયોં કો અથવા અધિક પઢે-લિખે લોગોં કો, જો આરામ સે ગદ્દે તકિયોં પર બૈઠકર કામ કરતે હૈં, ઉનકો હી હોતા હૈ, નિર્ધનોં કો નહીં. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ નિર્ધન (ગરીબ મજ્દૂરી પેશા કરને વાલે વ્યક્તિ) અથવા સાધારણ જીવિકા વાલે લોગ, અપને નિર્વાહ કે લિએ દિનરાત બહુત અધિક પરિશ્રમ કરતે હૈં. અધિક પરિશ્રમ કરને પર ભી ઉનકે પાસ ઇતના દ્રવ્ય નહીં હોતા કિ વે અપને બાલ-બચ્ચોં કે પાલન-પોષણ કે અતિરિક્ત ઉસ દ્રવ્ય સે આરામ સે ગદ્દી-તકિયો પર બૈઠકર મૌજ ઉડાવેં. વે લોગ દિન ભર કઠિન પરિશ્રમ કર મોટાઝોટા અન્ન ખાતે, સાદે રહતે ઔર ધનિકોં કી અપેક્ષા અધિક સદાચારપૂર્વક જીવન

વ્યતીત કરતે હૈં. અધિક પરિશ્રમ કરને સે ઉનકી જઠરાગ્નિ તીવ્ર રહતી હૈ, જિસસે ખાયા-પીયા આહાર ઠીકઠીક પરિપાક હોકર શરીર કા યથોચિત પાલન કરતા હૈ. ઉનકા શરીર પ્રમેહ, મન્દાગ્નિ, મેદ-વૃદ્ધિ આદિ રોગોં કા શિકાર નહીં બનતા. ઠીક ઇસકે વિપરીત દ્રવ્ય-વાન્ (ધની-રઇસ) લોગ, જિનકો કિસી પ્રકાર કે અધિક પરિશ્રમ કિયે બિના હી દ્રવ્ય કી ખૂબ પ્રાપ્તિ હોતી હૈ, ઉનકો આરામપૂર્વક રહને, શારીરિક પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરને, ભોગ-વિલાસ મેં લગે રહને, બ્રહ્મચર્યપૂર્વક ન રહને ઔર નાના પ્રકાર કે સ્વાદિષ્ટ મેદવર્ધક ઔર કફકારક ભોજન કરને આદિ કારણો સે મન્દાગ્નિ, મેદવૃદ્ધિ, પ્રમેહ-મધુમેહ પ્રભૃતિ રોગ હો જાતે હૈં.

ક્યા પ્રમેહ પૈતૃક ભી હોતા હૈ ?

પ્રમેહ રોગ દો પ્રકાર સે હોતા હૈ—એક અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ કારણો સે, જૈસા કિ હમ પહલે લિખ ચૂકે હૈં, દૂસરા સહજ અર્થાત્ માતા-પિતા કે વીર્ય દોષ સે. યદિ માતા-પિતા દોનો મેં સે કિસી એક કો અથવા દોનો કો પ્રમેહ (મધુમેહ) રોગ હો તો ઉસ રોગ કી હાલત મેં ઉનસે જો બાળક ઉત્પન્ન હોગા, ઉસકો જન્મ સે પ્રમેહ રોગ હોગા; ઇસિ જન્મ સે હુએ પ્રમેહ રોગ કો "સહજ પ્રમેહ" કહતે હૈં. પ્રમેહી (પ્રમેહ રોગ વાલે) અથવા મધુમેહી (મધુમેહ રોગ વાલે) પુરુષ સે જો સન્તાન ઉત્પન્ન હોતી હૈ, ઉસકો વીર્યદોષ કે કારણ જન્મ મે હી પ્રમેહ રોગ હોતા હૈ. ઐસી સન્તાન જિસકો જન્મ સે પ્રમેહ હો, નિરુત્સાહી, ભીરુ, અલ્પ-વીર્ય, અલ્પાયુ ઔર અત્યંત દુર્બલેન્દ્રિય હોતી હૈ. ઉસ "સહજ પ્રમેહી" રોગી કા જન્મ ઠી ગદા ઔષધિ ખાને મેં વ્યતીત હોતા હૈ. ઉસકો પ્રાયઃ અજીર્ણ, અગ્નિમાન્દ્ય, દુર્બલતા, મસ્તિષ્ક-વિકાર, નેત્રદોષ, હૃદ્રોગ ઔર વીર્યદોષ બને રહતે હૈં. દેશ મેં આજકલ ઇસિ પ્રકાર કી સન્તાન કી કમી નહીં હૈ. યહી કારણ હૈ કિ અબ દિનોંદિન પુરુષ જાતિ કી આયુ, બલ, બુદ્ધિ આદિ સભી કા હ્રાસ હો રહા હૈ.

શરીર મેં ચિકનાપન વિશેષ માલૂમ હોતા; મુખ, ગલા, જીભ ઔર દાંતો મેં મેલ કી અધિક ઉત્પત્તિ હોતી ઔર અધિક નખ (નાખૂન) તથા બાલો કી વૃદ્ધિ વિશેષ હોતી–યે લક્ષણ ભી પ્રકટ હોતે હૈં. જબ યે લક્ષણ ઉત્પન્ન હોં તબ જાન લેના ચાહિયે કિ મધુમેહ હો રહા હૈ.

મધુમેહ રોગ બહુત બુરા હૈ. ઇસકા અચ્છા હોના બડા કઠિન હૈ જબ મધુમેહ કે આરંભિક લક્ષણ પ્રકટ હો, તભી ઇસકી ચિકિત્સા કરા લેની ચાહિએ, પીછે બહુત દ્રવ્ય ખર્ચ કરને પર ભી યહ આરામ નહીં હોતા. જબ યહ રોગ શરીર મેં પૂરી તરહ સે જડ જમા લેતા હૈ, તબ ઇસિસે અનેક પ્રકાર કે ઉપદ્રવ ખડે હોતે હૈં. ઉન ઉપદ્રવો સે બચના રોગી કે લિએ અત્યંત કઠિન હી નહીં, કિન્તુ અસંભવ હૈ યહ સન્તાન મેં પહુચને વાલા રોગ હૈ, ઇસલિએ બુદ્ધિમાન લોગ પ્રથમ તો ઇસ રોગ કો અપને શરીર મે હોને નહી દેતે, યદિ કદાચિત્ હો ભી જાય તો ઉસકા ઉચિત ઉપાય કર શરીર કી રક્ષા કરતે હૈં

મધુમેહ કે લક્ષણ

મધુમેહ મેં પ્રારભિક લક્ષણ તો હોને હી હૈ, પરન્તુ ઉનકે અતિરિક્ત નિમ્નલિખિત લક્ષણ ઔર પ્રકટ હોતે હૈં—

માંસ, રુધિર, વસા (ચરબી), મજ્જા (હડી કી મીગી), વીર્ય ઔર ઓજ ઇન સબ શારીરિક ધાતુઓ મેં મધુરતા (મીઠાપન) અધિક હો જાતી હૈ; નેત્ર, મસ્તિષ્ક, હાથ, પૈર, ચેહરા ઇનમેં વિશેષ કમજોરી માલુમ હોતી હૈ; ભુખ બહુત લગતી ઔર પ્યાસ બઢ જાતી હૈ, મૂત્ર (પેશાબ) બાર-બાર શહદ કે રગ ઔર ગધ કા આતા હૈં; મૂત્ર મેં મક્ખી ઔર ચીટિયાઁ બહુત લગતી હૈ; શરીર મેં મીઠાપન અધિક હો જાને સે શરીર પર મક્ખિયાઁ અધિક બૈઠતી હૈં; ત્રિકસ્થાન (કમર ઔર ચૂતડો કે બીચ કા સ્થાન) મે દર્દ રહતા હૈ; મૂત્ર કે અધિક આને સે ઘૌટુઓ (ઘુટનાં) મે શિથિલતા હો જાતી હૈ; શરીર મેં માંસ ઔર વસા (ચરબી) કે દૂષિત હો જાને સે ગુદા, સિર, પીઠ કમર, જાંઘ તથા અન્ય સ્થાનોં ઔર મર્મ સ્થાનો મેં "પ્રમેહ પીડિકાએં" (કારબ્યુન્કલ્સ) હો જાતી હૈં। મધુમેહી કો જબ પ્રમેહ–પીડિકાએં હોને લગતી હૈ ઔર એક કે બાદ એક અથવા કઇ ઉત્પન્ન હોતી હૈ, તબ ઉસકા રોગ અસાધ્ય હો જાતા હૈ. પ્રમેહપીડિકાએં બાર–બાર ઉઠતી રહતી હૈં; ઉનકે હોને, પકને તથા અચ્છા હોને મેં બહુત સમય લગતા હૈં. કભી કભી તો ઉનકે હોતે હી અથવા ઉનકે હોને કે કુછ સમય બાદ રોગી કી મૃત્યુ હો જાતી હૈ.

મધુમેહ કી ચિકિત્સા

મધુમેહ રોગ પ્રાયઃ અસાધ્ય હુઆ કરતા હૈ, પરંતુ ફિર ભી

इस रोग के दूर करने वाली जैसी अमोघ औषधियाँ आयुर्वेदीय चिकित्सा-प्रणाली में हैं, वैसी किसी भी अन्य चिकित्सा प्रणाली में अभी तक नहिं हैं मैं अपने अनुभव से कहता हुं कि मधुमेह में आयुर्वेदीय औषधियाँ जो विशुद्ध स्वदेशी हैं और जिनका प्रभाव स्थायी होता है, उनके सामने विलायती 'इन्स्युलिन' आदि औषधियाँ, जो प्राणियो के कयोमस्थान से निकली जाती हैं, अकिंचन हैं. मधुमेही रोगी यदि आयुर्वेदीय औषधियो को पथ्यपूर्वक कुच्छ काल तक लगातार सेवन करें तो उनका रोग निश्चय ही आराम हो जाता हैं, यह बिलकुल यथार्थ बात है. मैंने ऐसे अनेक मधुमेही रोगियो को रोगमुक्त किया है, जो बहुत समय से युरोप अमेरिका आदि देशो की बनी "इन्स्युलीन" "जम्बोलन" आदि पेटेन्ट अपवित्र औषधियो का सेवन कर रहे थे. ऐसे रोगियो को, जिनको मधुमेह रोग बहुत समय से हो, और इसि रोग को दूर करने के लिये उन्होने बहुत रुपया खर्च किया हो, परंतु फिर भी इसि भयंकर रोग मे छुटकारा न मिला हो, उनके लिये हम आगे कुछ अनुभव सिद्ध प्रयोग लिखते हैं. आशा हैं स्वदेश-प्रेमी तथा विचारशील रोगी पुरुष युरोप अमेरिका आदि देशों की बनी अपवित्र औषधियो को त्याग कर, अपने प्राचीन ऋषि-मुनियो की अनुभव-सिद्ध शास्त्रीय औषधियों का सेवन कर धन-धर्म और शरीर की रक्षा करेंगे

(१) गुडमार बूटी ३ माशा, उत्तम ब्राह्मी डेढ माशा, ब्रह्मदण्डी १ माशा, काली मिर्च ११ दाने-इन सब चीजो को मिला कर भाँग की तरह सिल पर बारीक पीस कर ठण्डाइकी तरह एक पाव (२० तोला) जल में छान कर केवल प्रातःकाल नित्य पीना चाहिए. यदि रोग अधिक पुराना हो तो प्रातः सायं दोनों समय उपर लिखी मात्रा में औषधिया घोट छान कर पीना चाहिए. जब तक लाभ न हो तब तक इसिका सेवन करते रहें और आगे बतलाये हुए पथ्य का भी पूर्णतया पालन करे.

(२) "वसन्त कुसुमाकर रस" दो-दो अथवा चारचार रत्ती प्रात' साय-छोटी मक्खी का मधु (शहद) ३ माशा और गिलोय का रस १ तोला मे मिला कर सेवन करना चाहिए; अथवा केवल शुद्ध मधु (असली शहद) में मिला कर सेवन करें. यह प्रमेह और मधुमेह के लिए अत्यन्त मूल्यवान अव्यर्थ महौषधि है. इसिके साथ आगे लिखे पथ्य का ध्यान रखना जरूरी है.

(३) अमली शुद्ध सत्त्व शिलाजीत-चार चार रत्ती अथवा आठ आठ रत्ती प्रातःकाल और सायंकाल (रात्रि) को एक पाव

ગાય કે ધારોષ્ણ (તત્કાલ દુહે હુએ) દૂધ મેં મિલા કર સેવન કરના ચાહિએ. શિલાજીત હી અકેલી એક ઐસી ઔષધિ હૈ, જીસકા યદિ લગાતાર સેવન પથ્યપૂર્વક કિયા જાય, તો મધુમેહ કદાપિ શરીર મેં રહે હી નહીં. સાથ હી શરીર મેં બલ, પરાક્રમ તથા વીર્ય કી બુદ્ધિ ઔર પુષ્ટિ હોકર આયુ કી વૃદ્ધિ હોતી હૈ. શિલાજીત અસલી હોના ચાહિએ, નકલી નહીં. આજકલ અસલી શિલાજીત કે નામ પર નકલી શિલાજીત લેકર લોગ બહુત ધોકા ખા રહે હૈં. અસલી શિલાજીત હી ગુણકારી હોતી હૈ, નકલી નહીં. જો લોગ શિલાજીત કા અથવા શિલાજીત મિશ્રિત ઔષધિ કા સેવન કરના ચાહેં, ઉન્હે ચાહિએ કિ યોગ્ય વૈદરાજ કે યહા સે અથવા વિશ્વસનીય આયુર્વેદીય ઔષધિ વિક્રેતાઓં કે યહાં સે મઁગા કર સેવન કરે. ઈસકે સેવન મેં પથ્ય ભી પૂરી તરહ સે કરના ચાહિયે.

(૪) "ચંદ્રપ્રભા વટી" (ચંદ્રપ્રભા ગુગ્ગુલઃ) કા પ્રયોગ ભી અત્યુત્તમ હૈ. ઈસકે લગાતાર પથ્યપૂર્વક સેવન કરને સે મધુમેહ રોગ નિશ્ચય હી આરામ હોતા હૈ. યોગ્ય વૈદરાજોં કે યહાં યહ ઔષધિ મિલ જાતી હૈ. ઉનસે લેકર પ્રમેહી અથવા મધુમેહી રોગિયોં કો સેવન કરના ચાહિએ ઔર પૂર્ણતયા પથ્ય કા પાલન ભી કરના ચાહિએ.

ઇનકે સિવાય ઔર ભી ઔષધિયાઁ હૈં, જો મધુમેહ મેં લાભદાયક હૈં, પરંતુ હમ ઉન સબકો યહાઁ લિખ કર પાઠકોં કો ભ્રમ મેં નહીં ડાલના ચાહતે. હમને ઉપર વહી ઔષધિયાં લિખી હૈં, જિનસે હમને સૈંકડો પ્રમેહી ઔર મધુમેહી રોગિયોં કો આરોગ્ય લાભ કરાયા હૈ. યે શાસ્ત્રીય ઔષધિયોં હૈં. ઇનસે લાભ કે સિવાય હાનિ કી તો કભી સમ્ભાવના હી નહીં હૈ.

મધુમેહ મેં પથ્યાપથ્ય

જો લોગ મધુમેહ-નાશક આયુર્વેદીય ઔષધિ ખાવેં, ઉન્હેં ચાહિએ કિ વે નિમ્ન લિખિત પથ્યાપથ્ય કા સેવન કરેં. બિના પથ્ય કા સેવન કિયે કભી રોગ નહીં જાતા ઔર અપથ્ય કા સેવન કરને સે સદા બઢતા હૈ. જો લોગ આયુર્વેદીય ઔષધિયાં ન ખાકર ડૉકટરી અથવા હોમ્યોપૈથિક દવાએં ખાએં ઉન્હેં ભી પથ્ય કા ધ્યાન રખના જરૂરી હૈ.

પથ્ય-પુરાને ગેહૂં, જો ઔર ચને કી રોટી; વિશેષ કર જૌ કી બની હુઈ રોટી અધિક લાભદાયક હૈ. જૌ કે સત્તૂ; ભુને હુએ જૌ જિન્હેં બહોરી કહેતે હૈં); જૌ કા પાની (બાર્લી વૉટર); જૌ કા માઁડ, ઘી મેં સિંકે હુએ જો કે પૂએ; પુરાને સાઠી ચાવલ, મૂંગ મસૂર, મોઠ, અરહર ઔર ચને કી દાલ, પરવલ, તોરઇ, કચ્ચે કેલે કી ફલી, ઘિયા, ટિંડે, કરેલા, પાલક, ચૌલાઈ, બથુઆ, કુલ્ફા, નૌની આદિ કા

શાક; આમ, અંગૂર, અનન્નાસ, અમરૂદ, સેબ, સન્તરા, મીઠા નીંબૂ, ખટ્ટા નીંબૂ(બિજોરા) આદિ મગદાનુસાર ફલ સેવન કરને ચાહિએ.

ગાયકા ઘી, ગાય-બકરી કા ધારોષ્ણ દૂધ, યદિ ધારોષ્ણ ન મિલે તો ગરમ કર ઠંડા કિયા હુઆ દૂધ પિયેં; પરંતુ દૂધ મેં મીઠા બિલકુલ ન ડાલેં; યદિ બિના મીઠા ડાલે ન પિયા જાય તો મધુ (શહદ) અથવા મિશ્રી બહુત કમ માત્રા મેં મિલા સકતે હૈં.

મસાલો મેં—હલ્દી, ધનિયા, જીરા, હીંગ, કાલીમિર્ચ (લાલ મિર્ચ નહી) લૌંગ, બડી ઇલાયચી, દાલચીની, સેંધા નમક (સાંભર નહીં) પ્યાજ, લહસુન, મેથી, અદરક, સોંઠ આદિ કમ માત્રા મેં સેવન કિયે જા સકતે હૈં.

વ્યાયામ—વ્યાયામ ઇસ રોગ મેં વિશેષ લાભદાયક હૈ. પ્રાતઃ સાયં ભ્રમણ કરના, દૌડના, દંડ બૈઠક કરના, તૈરના, કુસ્તી લડના, મુગ્દર હિલાના, આસન કરના આદિ દેશી વ્યાયામો મે સે જો જિસકે અનુકૂલ પડે અવસ્ય કરના ચાહિએ.

અપથ્ય—ગુડ ખાંડ આદિ મિઠાઇ, બાજારૂ મિઠાઈ, અતિ રસીલે, બાસી, સડે દુર્ગંધિત પદાર્થ; પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરના; સદા આરામ સે ગદ્દે તકિયો પર પડે રહના; દિન મેં સોના; નયે ગેહૂં, જૌ, ચના, ચાવલ આદિ અન્ન ખાના, દહી, છાછ, રાયતા, આમ કી ખટાઇ આદિ ખટે પદાર્થ; ચાય-શરાબ પીના, માંસ-અંડે-શોરબા (માંસ રસ) ખાના-પીના; મછલી ખાનાં; અતિ સ્ત્રી પ્રસંગ કરના પ્રભૃતિ બાતે મધુમેહી રોગી કો સદા ત્યાગ દેની ચાહિએ.

જો લોગ ઉપયુક્ત બાતોં કા સદા ધ્યાન રખ કર હમારી બતાઈ હુઈ ઔષધિયોં કા સેવન કરેંગે, ઉનકો મધુમેહ સે છુટકારા મિલ કર આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોગા. (ઓકટોબર ૧૯૩૪ ના "ચાંદ" [illegible]



૧૦–મેનીનજાઈટીસનો રોગ

(લેખકઃ–શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

અમેરિકાના તેલના ઉદ્યોગના રાજા જોન ડી. રોકફેલરની નાની પૌત્રીને એક વાર મેનીનજાઇટીસનો રોગ થયો અને એ મરણ પામી. રોકફેલરે પોતાના દાનનો પ્રવાહ કેવળ વિદ્યાપીઠો અને પુસ્તકાલયો તરફ વાળવા ઉપરાંત દાક્તરી વિદ્યાની શોધખોળ તરફ પણ વાળ્યો. જેથી 'વિદ્વાન' દાક્તરો એકઠા થઇને આ રોગનુ જંતુ શોધી કાઢે અને રોગનાં કારણ સમજી લઇને એના સાચા નિવારણની શોધ પ્રજા પાસે રજૂ કરે.

આ મહાભારત કાર્ય પાર પાડવા માટે દાકતરી વિદ્યાની શોધખોળ માટે એક જબરી સંસ્થા સ્થાપી અને એનું સુકાન ફ્લેક્સનર નામના એક પ્રસિદ્ધ ડોકટરને સોપ્યું. થોડાજ વખતમા એ સસ્થામાથી એક ચમત્કારિક જાહેરાત થઇ કે કેટલાય પ્રાણીઓ અને જીવજંતુના વાઢકાપ પછી ડોકટરના હાથમાં એક કીમિયો આવી ગયો છે અને તે મેનીનજાઇટીસ રોગનો રામબાણ ઉપાય છે. મેનીનજાઈટીસ 'રસી' જડ્યાના સમાચાર વીજળીવેગે સુધરેલી દુનિયામા પ્રસરી ગયા. ભયપીડિત લોકોએ એક છૂટકારાનો દમ ખેચ્યો.

આ જાદુઇ રસી ચોમેર મોકલવામાં આવી. આ વાતને આજે ત્રીસ વર્ષ વીતી ગયા. સેંકડો ડોકટરોએ એને આજ સુધીમાં હજારો દર્દીઓ ઉપર અજમાવી છે. એના ગુણદોષ તપાસવા માટે આપણી પાસે પૂરતો પૂરાવો એકઠો થયો છે.

અનેક પ્રમાણિક દાક્તરોએ એકરાર કર્યો છે કે ફ્લેક્સનર રસી વડે અમે નિર્દોષ બાળકોની અવિરત કતલ ચલાવી છે.

એણે એ ગંદા પદાર્થ કુતરાઓનાં શરીરમાં ઈન્જેકશન વાટે દાખલ કર્યો અને એના પરિણામો પણ એવાંજ ભયંકર આવ્યાં. એણે એનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કર્યું ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે એમાંના વિજાતીય દ્રવ્યના સંરક્ષક તરીકે ટ્રીકરેસોલ નામનો પદાર્થ વાપરવામાં આવ્યો હતો. એ એક ડામરની બનાવટ છે. એમાં અડધો ટકો કારબોનીક એસીડ હોવાથી મોટા માણસને ઓછું નુકસાન કરે છે પણ નાના બાળકની કુમળી કરોડમાં દાખલ કરવાથી એ એક જીવલેણ ઝેરનું કામ કરે છે.

આ બધા અણગમતા પૂરાવા એણે જ્યારે રજૂ કર્યા ત્યારે તબીબી વડેરાઓએ એમની હંમેશની ટેવ મુજબ આ બધું દબાવી દીધું અને પ્રજાને આને વિષે કશુંજ જાણવા દીધું નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૨ ની સાલમા યુટીકા શહેરમાં, ખ્રિસ્તી યુવકસંઘના આશ્રય હેઠળ મિ. બ્રેડશોએ એક ભાષણ આપ્યું, એમા એણે "ફ્લેકસનર રસી"ને નામે ચાલતી લબાડી ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો. તે વખતે શ્રોતાઓમાંનો એક દાક્તર, જે શહેરના આરોગ્ય ખાતાનો પ્રમુખ હતો, એ ઊભો થયો અને એણે જાહેર કર્યું કે તમારા આક્ષેપો સાવ ખોટા છે. આ ચમત્કારિક રસીને પ્રતાપે તો અમે મેનીનજાઈટીસનું મરણ પ્રમાણ ૨૦ ટકા ઉપર આણી દીધું છે. મિ. બ્રેડશોને એ શહેર માટે કશી માહિતી ન હોવાથી, એકદમ જવાબ આપવાને બદલે પૂરતી તપાસ કરીને જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દિવસે એ આરોગ્યખાતાની કચેરીમાં ગયો અને ત્યાં-આગળ એ સંસ્થાના પ્રમુખે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે અહેવાલ લખ્યો હતો તે તપાસ્યો. એ તપાસતાં જણાયું કે ઇ. સ. ૧૯૧૧ માં એ શહેરમાં સેરેબ્રોસ્પાઇનલ મેનીન્જાઇટીસના ૨૪ કેસો થયા હતા ! ફક્ત ૧૦૦ ટકાજ મરણ પ્રમાણ હતું !! આમ એ શહેરમાં એ વર્ષમાં, "ફ્લેકસનર રસી" ના પ્રતાપે એક પણ દર્દી બચ્યો નહોતો. આ રેસીની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઇ હોવા છતાં સ્વાર્થસાધુ તબીબી મંડળો ભાડૂતી લેખકો પાસે એને વિષે તદ્દન જૂઠેજૂઠાં ગપ્પાં લખાવી મોટા પાયા ઉપર પ્રચારકાર્ય કરી રહ્યાં હતા.

"ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ" નામના વર્તમાનપત્રના ૭મી મે, ૧૯૦૯ ના અંકમાં એક સ્પાઇનલ મેનીનજાઈટીસનો કેસ જે ડૉ. ફ્લેકસનરની રોકફેલર ટ્રીટમેંટ નીચે હતો, એનું વર્ણન છપાયું હતું. ફ્રીપોર્ટ શહેરનો એક બાર વર્ષની ઉંમરનો વિલિયમ ચેઝ નામનો નિશાળીઓ સ્પાઇનલ મેનીનજાઇટીસથી પટકાઇ પડયો હતો. એને બે બાહોશ દાક્તરોએ પ્રતિબંધક રસી મૂકી અને એને લીધે એની જિંદગી બચી ગઇ. આ અદ્દભૂત ઘટનાનું વર્ણન અમેરિકાનાં તેમજ

પરદેશનાં બીજાં પત્રોમાં પણ છપાયું હતું.

આ કિસ્સા સંબંધી જ્યારે સાચી હકીકત મેળવવાનો નિસર્ગોપચારકોએ પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે નીચેની માહિતી હાથ આવી મીસીસ જોન ચેઝ, જે પેલા છોકરાની માતા હતી એણે બિચારીએ એક કાગળ લખીને દર્શાવ્યું કે, "તમારા ૨૨મી તારીખના પત્રના જવાબમાં લખવાનું કે અમારો પ્રિય પુત્ર એ ભયંકર રોગમાથી કદી સાજો થયોજ નથી. એ સાજો થયા વિષેની હકીકત એ માત્ર છાપાવાળાનું ગપ્પું હતું એ મેની, ૧ લી તારીખે માંદો પડયો અને ૮મી એ ગુજરી ગયો. રસીની સારવારથી એને સહેજે ફાયદો થયો નથી."

આ રીતે જે દરદી ખરેખર મરી ગયો હતો એનો રોગ મટાડવા માટે ડૉ. ફ્લેક્સનર જગમશહૂર થયો!

હવે એજ અરસાના ન્યુયોર્ક શહેરના આરોગ્યખાતાના દફતરો તપાસીએ. ઇ. સ. ૧૯૦૫ અને ૧૯૦૬ માં ન્યુયોર્કમાં આ રસી વપરાતી નહોતી એ વર્ષોમાં મરણપ્રમાણ દર સોએ ૭૫ ટકા અને ૮૨ ટકા એ રીતે હતું. જ્યારે ઇ. સ. ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, અને ૧૯૦૯ માં જ્યારે રસી છૂટથી વાપરવામાં આવી ત્યારે મરણપ્રમાણ ૮૨ ટકા, ૯૦ ટકા અને ૯૭ ટકા ઉપર આવી પહોચ્યું. એ રીતે રસીઓએ રોગની ભય કરતા વધારી અને વધુ જીવલેણ બનાવ્યો.

હવે ખુદ ડૉ. ફ્લેક્સનરના આંકડા તપાસીએ. "જો રસીની સારવાર ન આપવામાં આવે તો યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં આ રોગથી દર સોએ ૭૦ થી ૯૦ માણસો મરે છે" એમ એનું કહેવું છે.

"રસીની સારવાર નીચે મૂકવામાં આવેલા દરદીઓમાથી, જેમનો ઇતિહાસ રાખવામાં આવ્યો હતો એવા ૧૨૯૪ કેસોમાથી ૪૦૦ મરી ગયા અને ૮૯૪ સાજા થયા"

આવા ઉટાગ આંકડાઓ ઉપરથી એમણે એની રસી ચિકિત્સા સરળ છે, એમ સિદ્ધ કર્યું! **જેમને વિષે નોંધ રાખી નથી એવા કેટલા દરદી મરી ગયા, એ વિષે એ એક અક્ષર પણ બોલતો નથી.** એ ઉપરાંત એ કબૂલ કરે છે કે જે દરદીઓ શરૂઆતના થોડા દિવસો કે અઠવાડિયામાં મરી ગયા, એમને એણે ગણત્રીમાથી બાતલ રાખ્યા છે. આ પ્રકારના આંકડા વિશ્વાસપાત્ર છે એવું કોણ કહી શકશે?

મે આ જૂનો ઇતિહાસ એટલા માટે રજૂ કર્યો છે કે, આ રસી શોધાઈ ત્યારથીજ એની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઈ છે અને ત્યાર પછી તો એની વિરુદ્ધમાં પુષ્કળ પુરાવો એકઠો થયો છે. આમ હોવા છતાં એ દાક્તરો પોતાના સ્વાર્થ ખાતર ઇરાદાપૂર્વક એ મરળ ઇલાજ છે, એવું જૂઠાણું હાંક્યા કરે છે.

આ રસી વિષે અત્યાર સુધી એકઠી થયેલી માહિતીથી બેધડક કહી શકાય કેઃ—

(૧) એનાથી મેનીન્જાઈટીસ અટકતો નથી.

(૨) એનાથી મેનીન્જાઇટીસ મટતો નથી.

(૩) બહુ નાના બાળકો માટે એ જીવલેણ છે.

(૪) એનાથી મેનીન્જાઈટીસનું મરણપ્રમાણ વધ્યું છે.

(૫) એને વિષેની સાચી માહિતી દાક્તરો એમની પ્રતિષ્ઠાને ધોકો ન લાગે એટલા માટે દબાવી રાખે છે

(૬) લોકોને આ રોગનો અતિશય ડર છે. દાક્તરો આ ડરનો દુરૂપયોગ કરે છે.

(૭) શીતળા, ટાઇફોઈડ, ક્ષય અને કોલેરા જેવા રોગોની રસીઓ પેઠે આ એક રોગવર્ધક રસી હોવા છતાં, એનાથી થતી આવકને લીધે દાક્તરો અને એમના ભાડૂતી લેખકો જાણીજોઈને એને વિષે હડહડતાં જૂઠાણાં ફેલાવે છે અને બેઠા બેઠા અનેક અદ્‌ભુત વાતો જોડી કાઢે છે.

જે લોકોને મેનીન્જાઈટીસના કારણ વિષેજ ભાન નથી, તેઓ એનો "રામબાણ ઉપાય" શી રીતે શોધી શકે એજ સમજી શકાતું નથી !

હવે આપણે આ રોગના સાચાં કારણો અને અટકાવ વિષે વિચાર કરીએ. નિસર્ગોપચારના વિજ્ઞાનથી જે લોકો થોડા ઘણા પણ માહિતગાર છે, તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે રોગ માત્રનુ કારણ વિજાતીય દ્રવ્ય છે. પણ આ વિજાતીય દ્રવ્યનો શરીરમા સંચય શી રીતે થાય છે ? સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે બળવાન દેહ એ નીરોગી દેહ હોય છે. શરીરમાં જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમા જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યારે એનુ આખુયે તંત્ર સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. પણ બેઠાડું જિંદગી, ખરાબ ખોરાક, ઉજાગરા, વ્યસનો, ચિંતા અને ભયથી જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે ઘટે છે, કારણકે જીવનશક્તિના ઉત્પાદન કરતાં વ્યય વધી પડે છે. જ્યારે આવું બને છે ત્યારે અશક્તિ ઘર કરે છે.

આવી રીતે શક્તિ ઘટવાથી શરીરના મળની યોગ્ય રીતે નિકાસ થતી નથી અને ધીમે ધીમે શરીરમા કચરાનો જમાવ થાય છે. આ કચરાને નિસર્ગોપચારકો વિજાતીય દ્રવ્યને નામે ઓળખે છે. શરીરની સૌ ક્રિયાઓમા નડતર કરતો આ કચરો કુદરત અનેક રીતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરદી, સળેખમ, ખાંસી, તાવ, ઓરી, અછબડા, શીતળા, લાલ તાવ, ડીપ્થેરીઆ આ બધી અને આવી જ અન્ય માંદગીઓ દ્વારા આ કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જઇને

શરીર વિશુદ્ધ બને છે. પણ કુદરતની આ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા સામે 'મેડીકલ સાયન્સ'ને જબરી સૂગ છે. જે કચરાને નિરૂપયોગી માનીને કુદરત શરીરની બહાર ફેંકી દેવા મથે છે એજ ગંદાને ઉપયોગી માનીને દાક્તરો એને પાછો શરીરની અંદર ઠેલી દે છે ! તેઓ ઝેરી દવાઓ, સીરમો, એન્ટી-ટોકસીનો અને ઓપરેશનોથી આ શરીરશુદ્ધિની ક્રિયાને અટકાવે છે, એટલુંજ નહિ પણ એને દબાવી દે છે. આ રીતે રોગના ઝેરો શરીરમા પાછા ફેંકાઈ જાય છે, એમાં પાછા દવાના ઝેરો ભળે છે.

આ પ્રકારના ઝેરો જો શરીરમા લાંબો સમય પડયાં રહે તો એ ધીમે ધીમે કરોડરજ્જુ અને મગજ સુધી પહોંચે છે, એમાથી આંતરત્વચાને સોજો આવે છે અને સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનીન્જાઈટીસની માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાક્તર લોકો એમ માને-મનાવે છે કે મેનીન્જોકોકસ નામના જીવડાથી આ રોગ થાય છે. પણ આ એમની માન્યતા સાવ વાહિયાત છે જે જીવડાની એ વાત કરે છે એ રોગનુ પરિણામ છે; કારણુ નથી. લાખો લોકોના ખાવાપીવામા આ જીવડો આવે છે, પણ મોટા ભાગનાને આ રોગ બિલકુલ લાગુ પડતો નથી.

કદાચ એમ પૂછવામા આવે કે બાળકોને આ રોગ શાથી લાગુ પડે છે. એનો જવાબ એ છે કે જે માબાપોએ રોગની દમનકારી સારવાર લીધી હોય એ, એમના શરીરમા જે રોગનાં અને દવાઓનાં ઝેરો હોય છે એ, એમના બાળકોના શરીરમા પણ ઊતરે છે અને તેઓ આ રોગનો ભોગ બને છે.

જે સ્ત્રી પુરુષોએ દવાઓમાંય ખાસ કરીને પારો, કવીનાઇન અને આયોડીનની સારવાર લાંબા વખત સુધી લીધી હોય છે એમને આ રોગ જલદી થવાનો સંભવ છે.

દવાઓ અને સીરમોથી જ્યારે આ રોગને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામા આવે છે; ત્યારે એને પરિણામે ઘણા ખરા દરદીઓને કાં તો લકવો થાય છે કે પછી મરણ નીપજે છે.

વળી આ રોગમા ગરદનને કોચીને કાણી કરવાનો દાક્તર લોકોમાં રિવાજ છે. એમા ઘણી વખત કાણું સહજ રીતે પડે છે, પણ કરોડનું પ્રવાહી જો સહેજ વધુ ઝડપથી કાઢવામાં આવે તો નાનું મગજ (સેરેબેલમ્) નીચે ખેંચાઈને, જે માર્ગમાંથી (ફોરામેન મેગ્નમ્) કરોડરજ્જુ પસાર થાય છે, એ માર્ગમા આવી મેડયુલા ઉપર દબાણ લાવે છે. આ મેડયુલા એ મગજનો એવો ભાગ છે કે જેમાં બીજાં કેન્દ્રો ઉપરાંત શ્વાસોચ્છ્વાસનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ આવેલું છે.

આવી રીતે નાના મગજનું જ્યારે મેડ્યુલા ઉપર દબાણ આવે છે, ત્યારે શ્વાસાવરોધથી દર્દીનું મરણ નીપજે છે. આવા " રસિક " કિસ્સાઓથી દાક્તરોનો " અનુભવ " વધે છે, એ દેખીતું છે ! પણ આવા સતત ઉટવૈદાથી જે દર્દીઓ મરે છે, એ હંમેશાં અંધારામાંજ રહે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ રોગમાં દર સોએ પચાસથી નેવું દર્દીઓ મરે છે. જે જીવે છે, એમાંથી પણ ઘણાને લકવો, અંધાપો, બહેરાશ વગેરે જીવન-ખોડો રહી જાય છે.

આ રોગ અમુક અંશે આપણી આરોગ્યનાશક રહેણીકરણીથી, પણ મુખ્યત્વે અગાઉ આવી ગએલી બિમારીઓની દાક્તરી સારવારથી જ થાય છે. આ રોગના આટલા મોટા મરણ પ્રમાણ માટે દાક્તરોની ગોઝારી સારવાર જ જવાબદાર છે.

હવે આના અટકાવનો પ્રશ્ન જોઇએ. જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે; પથ્ય ખોરાક ખાય છે; અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા જાળવે છે, વ્યસનો, ઉજાગરા અને અન્ય આરોગ્યવિનાશક ટેવોથી દૂર રહે છે અને દવાનિષેધ-દારૂનિષેધના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હોય છે, એમને આ બિમારી સ્વપ્ને પણ થવાનો સંભવ નથી.

જ્યારે જ્યારે આ રોગનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે ત્યારે નીચેની સૂચનાઓને અમલમા મૂકવાથી એ લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નહિ રહેઃ—

(૧) ઘર અને મહોલ્લો બરાબર સ્વચ્છ રહે એવા પ્રયત્ન થવા જોઈએ. ખાસ કરીને ચોકડી ખાળકૂંડી અને જાજરૂની સ્વચ્છતા તરફ વધુ ધ્યાન અપાવું જોઇએ.

(૨) સાબુ, સાવરણી અને ફીનાઇલથી ઘરની સફાઇ કરવા ઉપરાંત સવારસાંજ લોબાન કે ગૂગળનો ધૂપ કરીને હવાશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

(૩) બારીબારણાં હમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં. તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. રાત્રે સુવાનું જો બની શકે તો અગાશી ઉપર કે ઓશરીમાજ રાખવું. મોઢે ઓઢયા વિનાજ સૂઈ જવું.

(૪) વાવરની શરૂઆતમા એકથી ત્રણ દિવસના શક્તિ મુજબ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી છૂટથી પીવું. દરરોજ એક વખત એનીમા લેવો.

(૫) કસરત નિયમિત કરવી. જો પહેલાની ટેવ ન હોય તો શરૂઆત આસનોથી કરવી.

(૬) ખોરાક ફક્ત બે વખત, પોષક અને પથ્ય હોય તેવો, પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવો.

(૭) કબજીઆત હોય તો તે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પાણી છૂટથી પીવું કસરત, રમત અને સૂર્યસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલા રહે એને માટે સતત કાળજી રાખવી.

આ પ્રકારની અગમચેતી જો પહેલેથી રાખવામા આવે તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવજ નથી. જો રોગ લાગુ પડી ગયો હોય તો.–

(૧) પહેલા ચિહ્નો જેવા કે તાવ, માથાનો અને ખાસ કરીને બોચીનો દુખાવો, ઉલટી વગેરે દેખાતાજ વરાળસ્નાન આપી દેવુ. એનાથી ચામડીના છિદ્રો ખૂલીને ઘણો બગાડ નીકળી જશે. અને રોગની પ્રકૃતિ અટકી જશે

(૨) ૧૦૦ ડીગ્રી ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો એનીમામા મોટો ચમચો ભરીને મીઠૂ નાખવુ. એનીમા દરરોજ જ્યા સુધી આતરડાંમા મળ હોય ત્યા સુધી ચાલુ રાખવો.

(૩) તાવ દરમ્યાન અને તાવ પછી પણ એકાદ બે દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા. પછી ફળના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહેવું.

(૪) દરદીના ઓરડામા શુદ્ધ હવા ચોવીસે કલાક આવવા જવા દેવી.

(૫) તાવ સખત હોય તો દર કલાકે અને ધીમો હોય તો દર બબ્બે કલાકે ધીમુ ઘર્ષણ-સ્નાન (સ્પજીંગ) કરવુ. શરીર ઉપર ભીનો ટુવાલ ફેરવી, કોરા લુગડાથી લૂછતા જવું. આ વખતે બારી બારણા બધ રાખવાં.

(૬) કોઇ પણ જાતની દવા કે ઇન્જેકશનો લેવા નહિ

(૭) દરદીને પૂરતો આરામ આપવો.

આ સામાન્ય સૂચનાઓ છે. વધુ માટે તો કોઈ નિસર્ગોપચારકની સલાહ લેવી જોઇએ. પણ જો કોઈ નિસર્ગોપચારક ગામડા ગામમા ન મળી આવે તો પણ ઉપર દર્શાવેલી સારવારથી ઘણા ખરા દર્દીઓ જરૂર બચી જશે.

(સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ ના " નવરચના " માસિકમાથી)



૬૧–મોતીઓ

(લેખકઃ–ડૉ. રતનલાલ બક્તાવરલાલજી વૈષ્ણવ)

આપણા આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા પૂર્ણ રીતે વર્ણવેલી છે અને આંખના દર્દોને માટે પણ અમુક વિધિ દર્શાવેલી છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ વગેરે સન્માનિત આયુર્વેદના આધારરૂપ ગ્રંથોમાં પણ એ વિષય પરત્વે લંબાણુ ચર્ચા કરવામા આવેલી છે. એટલે પાશ્ચિમાત્ય પ્રયોગોથીજ લાભ મેળવી શકાય છે એવી માન્યતા જો કોઇ રાખતું હોય તો તે ભૂલ છે. એ માન્યતાનું મૂળ 'પશ્ચિમનું બધુંજ સારૂં' એવી જે વિકૃત મનોદશા અત્યારે આપણી થઇ ગયેલી છે તેમાંજ સમાયલું છે. પશ્ચિમનું બધુંજ સારૂં અગર બધુંજ ખોટું એમ કહેવાનો મારો આશય નથી, પરંતુ સારાસારનો, આબોહવાનો અને સ્થિતિનો ખાસ ખ્યાલ રાખી જો વર્તવામાં આવે તો નુકસાન તો નજ થાય. પશ્ચિમનુ ગ્રાહ્ય હોય તેટલું જરૂર લેવુંજ જોઇએ તેની ના નથી અને ન લઇએ તો આપણી સ્થિતી કુપમંડુક જેવી બને. આપણે જોવાનું માત્ર એટલુંજ કે વાસીદામાં ક્યાંક સાબેલું ન તણાઈ જાય.

ઓપરેશન એટલે શસ્ત્રક્રિયા. મોતીયાબિંદુ, પક્ષ્મપ્રકોપ વગેરે. શસ્ત્ર ચલાવવા યોગ્ય રોગવાળા નેત્રના અવયવમાં નજર ચાલી ગઈ હોય એવા દુઃખને દૂર કરવાને જુદા જુદા શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો પડે તેનું નામ ઓપરેશન. એમાં પણ અનેક લેખન, ભેદન, વગેરે વિધવિધ ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓનું સવિસ્તર વર્ણન સુશ્રુત વાગ્ભટ વગેરે આયુર્વેદના સર્વમાન્ય સ્તંભરૂપ ગણાતા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મોતીઓ કાઢવાની ટૂંકમાં વિધિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

પ્રથમ તો એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે કાચો મોતીઓ હોય તો શસ્ત્ર વડે તે કાઢવો નહિ. પાકી ગયો હોય તોજ કાઢવો. હવે પાકો મોતીઓ કોને કહેવો તે જોઇએ. જ્યારે કીકીના ઉપર દહીંના ઘોળવા જેવો પદાર્થ જણાય અને તે મનુષ્યને કશું પણ દેખાય નહિ તથા આંખમાં પીડા થાય નહિ, ત્યારે તે મોતીઆને પાકો થએલો સમજી, શસ્ત્રક્રિયા કરી યુક્તિપૂર્વક કાઢી નાખવો. મેહરોગ, પિનસ, ઉધરસ, અજીર્ણ રોગ, ઉલટી વગેરે દર્દથી પીડાતા માણસનો, બીકણનો, માથું, કાન તથા આંખમાં સણકા આવતા હોય તેવા રોગીનો મોતીઓ કાઢવો નહિ. મોતીઓ કાઢતાં પહેલાં વિશેષ તાપ, તાઢ, વરસાદ ન હોય અને સાધારણ કાળ હોય તે વખતે રેચ વગેરેથી શરીરને શુદ્ધ કરી ભોજન જમ્યા પહેલાં, દિવસના પહેલા પહો-

રમાં, સુંદર મકાનમાં અજવાળાવાળી પવન રહિત જગ્યાઓમાં,' પલાંઠી વળાવીને સારી રીતે દર્દીને બેસાડી, શસ્ત્રક્રિયામા પ્રવીણ વૈદ્યે મુખની વરાળથી રોગીની આંખને પરસેવાયુક્ત કરી, પોતાના અંગુઠા વડે રોગીની આંખ મસળી મેલને એકઠો કરીને, રોગીના પછવાડે એક ચતુર સુઘડ માણસને બેસાડી તેના હાથવડે રોગીને પકડી રખાવી નાક તરફ દૃષ્ટિ રખાવી,માથું વગેરે હલાવવા ન દેતા માથાને પકડી કાળા ડોળાથી અર્ધ આગળ ભાગ છોડી અને કટાક્ષથી પા આંગળ છોડી વૈદ્યે પોતાની અંગુઠા પાસેની તથા વચલી આગળીથી અને અંગુઠાથી "શસ્ત્રને" ને પકડી, હાથને સ્થિર રાખી, હલકા હાથે દૈવકૃત્ છિદ્રમાંના પડખામાના ઉપરના ભાગે શસ્ત્રપ્રયોગ કરી, મોતી-આના પડને પૂરી રીતે કાઢી લેવો. જમણી આખમા ડાબા હાથથી, અને ડાબી આખમા જમણા હાથથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો. પછી તે રોગીની સારી પેઠે માવજત રાખી અને દિલાસા સાથે વૈદ્યે સ્ત્રીઓના ધાવણના પેલ મૂકી શસ્ત્રની અણી વડે નેત્રમ ડળને નિર્લેખિત કરવું. પછી રોગી પીડા ન પામે તેવી રીતે વૈદ્ય ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા કફને પ્રેરીત કરતો થકો ઉત્સિંચનથી દૃષ્ટિ મંડળમાં પ્રાપ્ત થએલા કફને દૂર કરી, સ્થિર થના અથવા ચલાવવા થતા દોષોમા બહારથી નેત્રને સ્વેદિત કરી પછી વસ્તુને દેખવા લાગે ત્યારે શસ્ત્રને ધીરે ધીરે કાઢી લેવું. પછી ઘીનાં પેલ મૂકી પાટો બાધી, દર્દીને ચત્તો સૂવાડી દેવો; પણ પવન વગરની જગ્યાએ માથું પગ ન હલાવવા દેતા સૂવાડવો; તથા છીંક, ઉધરસ, ઓડકાર, થૂકવું, પાણી પીવું, નીચું મોં કરવું, સ્નાન, દાતણ, અને ખાવું એ સાત દિવસ સુધી કરવા દેવાં નહિ; અથવા હલકું ભોજન કરાવવું. પીડા થાય તો આખે સહેવાય તેવા ઉના ઘીનો શેક કરવો અને ત્રિકટુ, આમળા તથા પુષ્કરમૂળ, એઓના દ્રવને ઘી સાથે ત્રણ દિવસ પીવો. પછી પાટો છોડી, વાયુને હરનાર ઔષધ વડે, સિંચન કરી, સાતમે દિવસે બરાબર આંખ ખુલ્લી રાખે તો હરકત નથી, પરતુ જ્યા સુધી દૃષ્ટિ સ્થિર ન થઇ હોય, ત્યા સુધી ઘણા પદાર્થો તથા તેજદાર વસ્તુઓ વગેરે જોવા નહિ અને કિંચિત્ પણ કુપથ્યનુ સેવન કરવું નહિ, નહિ તો સોજા રોગ, પીડા, અને અગ્નિમંથ આદિ રોગો થાય છે, માટે યથાયોગ્ય ઉપચારો કરવા. ("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાથી)



૧૨–શરદી શી રીતે થાય છે?

(લેખકઃ–શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શરદી લાગતાં પહેલાં શરીરની અંદર શા શા ફેરફારો થાય છે એ જરા જોઈએ. આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

પહેલું સોપાનઃ—એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે જોઈતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલાજ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવનશક્તિ અસંખ્ય રસ્તે વેડફી દેવામા આવે છે. પણ એ બધા માર્ગો 'અયોગ્ય રહેણીકરણી' એ બે શબ્દોમાં સમાઈ જાય છે.

બીજું સોપાનઃ—ઓછા પ્રમાણમા જીવનશક્તિ મળવાથી જુદા જુદા અવયવોની પ્રવૃત્તિ મંદ પડે છે. ખૂબ પ્રમાણમા જ્યારે થાકી જઈએ છીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજિયાત થાય છે એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાયમનો અપચો અથવા કબજિયાત ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિના સૂચક છે.

ત્રીજું સોપાનઃ—જ્યારે મલોત્સર્ગની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરોગી શરીર જે કચરો ક્ષણે ક્ષણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે તે કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાત આંતરડામાં પડયા રહેલા મળમાંથી પણ શરીરમા ઝેર ચુસાય છે. આ રીતે શરીરમા જાતજાતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

ચોથું સોપાનઃ—ઉપરનાં ત્રણે પગથિયાંમાંથી એકેને આપણે 'રોગ' તરીકે ઓળખતા નથી અને છતાંય એ શારીરિક અધોગતિનાં પ્રથમ ત્રણ પગથિયાં છે.

જ્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે કે જીવન જોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે એને આપણે 'રોગ'ને નામે ઓળખીએ છીએ અને તાવ, ઝાડા, શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ આ વિભાગમાં આવી જાય છે.

પાંચમું સોપાનઃ—આ રીતે જ્યારે લાંબા સમય સુધી જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ ચાલે છે, ત્યારેજ જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ શરૂ થાય છે. ક્ષય, કેન્સર, મધુપ્રમેહ, હૃદરોગ અને એવાજ બીજા જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ, એ માનવીના શારીરિક અધઃપતનનાં છેવટનાં પગથિયાં છે.

અકસ્માત, વિષપ્રયોગ અને જન્મખોડો બાદ કરતાં આ દુનિયા

ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે એ સૌનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા ક્રમ થીજ થાય છે. સૌથી પહેલા અનૈસર્ગિક રહેણીકરણીથી જીવનશક્તિનું દેવાળું નીકળે છે. પછી ઓછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમા કચરાનો જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે ત્યારે શરીર એનો ફેંસલો લાવવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કંઇક અવ્યવસ્થા થઇ છે.

શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત ટંડાં હવાપાણીના સસર્ગનો શરદી સાથેનો સંબંધ સમજવા માટે આપણા શરીરમા જે શારીરિક સાટાની યોજના છે એને વિષે પણ કંઇક જાણી લેવુ જોઇએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરોગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની સામાન્ય ફરજો મટે જેટલુ કામ કરવાની જરૂર છે એના કરતાં ઘણું વધારે કામ, જરૂર પડયે આપી શકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનોજ દાખલો લઇએ. જ્યારે આગગાડી પકડવા અથવા તો બીજા કોઇ કારણથી આપણને દોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી બમણુ કામ કરે છે.

જ્યારે અમુક અવયવ કોઈ પણ કારણથી કામ કરતો અટકી જાય, ત્યારે એના કામનો કેટલોક ભાગ બીજો અવયવ સહેલાઇથી કરી શકે છે. આ રીતે ફેફસાની ખામીનો બદલો ફેફસા અને ચામડી વાળે છે, અથવા ગુર્દાઓમા જો કાંઈ ખામી હોય તો તેનો બદલો પણ આ બે અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય તો તેનું સાટુ ફેફસાં અને ગુર્દાઓ વાળે છે. આ રીતે પરસ્પર સહકારથી આખા શરીરનું તત્ર ચાલે છે.

સંસ્કૃત માનવીના શરીરના બધળા અવયવો જન્મ વખતે સરખા સામર્થ્યવાળા હોતા નથી. જ્યા સુધી શરીરમા ઠીક ઠીક પ્રમાણમા જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યા સુધી એની સઘળી ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે છે, પણ જ્યારે કોઇ પણ કારણથી જીવનશક્તિ ઘટે છે, ત્યારે નબળો અવયવ સૌથી પહેલો કામ કરતો અટકી પડે છે.

જ્યારે કોઇ પણ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ, અતિશ્રમ, અતિઆરામ, અતિઉજાગરા કે અત્યાહારથી ઘટી હોય એવે પ્રસગે જો ચામડીને ટંડી લાગીને એ એનું કામ કરતી અટકી પડે તો ચામડી મારફતે નીકળવો જોઇતો કચરો પાછો લોહીમા કંઇ જાય છે. આ વધારાના કચરાનો નિકાલ લાવવાની ફરજ ફેફસાં અને ગુર્દાને માથે આવી પડે છે. તેઓ પણ ઘણા લાંબા વખતના દુરુપયોગથી થાકેલા હોય છે, એટલે આ વધારાનું કામ એ કરી શકે એમ નથી. આવે વખતે એ કચરો આતરત્વચા મારફતે કાઢવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે,

એને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ. આ રીતે શરદી એ શરીરનો વધારાનો કચરો, એક વધારાને માર્ગેથી કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ 'શરદી' નથી, પણ શરીરમાં થયેલો અમર્યાદિત મળસંચયજ છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૯૨–શરદી અને સળેખમ

(લેખકઃ-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શિયાળામા શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સળેખમ, ઇનફલ્યુન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને બ્રોકાયટીસ જેવા ફેફ્સાં અને શ્વાસનળીના વ્યાધિઓ શિયાળામા વધુ પ્રમાણમા જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપોઆપ થઈ છે એમ માની લે છે. અને એને જલદી 'મટાડવા' માટે જાતજાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કોઈ અકારણ આફત નથી પણ કુદરતની એક અતિ ડહાપણ ભરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને ભાગ્યેજ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ઘણાને વિચિત્ર લાગશે. પણ એનું કારણ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અજ્ઞાન જ છે.

શરદી શું છે? એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી નિકાલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સળેખમને બે રીતે બગાડી શકાય. એના તરફ બેદરકાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને. નાક વાટે જે ઝેર મળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનોથી શરીરમા પાછું ઠેલી દેવાથી એ અનેક નવા નવા ઉપદ્રવોને જન્મ આપે છે.

શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ, એમાં પાછું દવાઓનું ઝેર ભળે છે. આ ગંદકી ફેફ્સાંમાં જઇને ઇનફલ્યુન્ઝા કે ન્યુમોનિયા ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઇને હૃદયરોગ કરે, સાંધામા જઇને સંધિવાને જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શિરોવેદના કે મસ્તકશૂળ ઊભાં કરે! શરદીને દબાવો નહિ એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો એટલુંજ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.

જેને સળેખમ થાય એણે ભારેખમ કે દિલગીર થવાની જરૂર

નથી. અલબત્ત શરદી વખતે નાક અને મોં સારાં લાગતાં નથી. પણ નઠારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે? એ નઠારો કચરો શરીરની બહાર નીકળી જાય એમાં આપણને લાભ છે.

શરદી એ તો શરીરના બગાડનો મટાડ છે. શરદી કોઇને અચાનક 'લાગી' જતી નથી કે એકદમ ચોટી પડતી નથી. શરદીનાં જંતુથી કોઇને શરદી લાગુ પડતી નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ વસવાટ કરી શકતાં નથી.

ત્યારે શરદી થાય છે શાથી? એનાં કારણો શાં શાં છે? અયોગ્ય રહેણીકરણીથી શરીરમાં કચરાનો જમાવ અને એ કચરાના યોગ્ય નિકાલનો અભાવ, અશુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાક, ખાવા-પીવાની અનેક કુટેવો, દવા અને દારૂનો ઉપયોગ, શરીરમાં દાંત ટૉન્સીલ્સ કે અન્ય સ્થળે પરુનો જમાવ. પણ શરદીનું સૌથી મોટું કારણ તો શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવો, આંતરડાં, કલેજું, ત્વચા, ફેફસાં અને ગુર્દાની કાયમી શિથિલતા એ છે.

શરદીની શાસ્ત્રીય સારવાર શી છે? એમાં ત્રણ બાબતો મુખ્ય છે—આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા.

જેમ બને એમ વધુમાં વધુ સમય પથારીમાં આરામ લેવો જોઇએ. આરામથી શરીરની શક્તિની કરકસર થાય છે. આ શક્તિનો કચરાના નિકાલ માટે ઉપયોગ થઇ શકે.

જ્યાં સુધી શરદીનું એકેએક લક્ષણ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી નક્કર કે પ્રવાહી કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો જોઇએ. દિવસમાં ૭ થી આઠ શેર ગરમ પાણી પીવાનું રાખવું. જો એકલું પાણી ન ભાવે તો એમાં ખાટાં લીંબુનો રસ નિચોવી શકાય. દરેક પ્યાલામાં વધુમાં વધુ અડધું લીંબુ વાપરવું.

એજ રીતે પૂરતા કપડાં પહેરીને, ઓઢીને, તાપીને, સૂર્યસ્નાન લઇને કે પછી કસરત કરીને શરીરને બરાબર ગરમ રાખવું જોઇએ. જ્યારે શરીરમાં જોઇતી ગરમી હોય છે ત્યારે એની સઘળી ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે.

આ ત્રણ બાબતો ઉપરાંત બીજી કેટલીક ગાણ સારવારો પણ છે.

ઉપવાસની શરૂઆતમાંજ એક ગરમ પાણીનો 'એનિમા' લઈ લેવો જોઇએ. એના પાણીમાં શેર પાણીમાં એક મોટો ભીડાનો ચમચો નાખી દેવાથી એ વધુ અસરકારક બનશે. દરરોજ આ રીતે એક

નાકમાં વગાળ લેવાથી માથું હલકું પડી જશે. દિવસમાં અવાર-નવાર મીઠાના પાણીથી કોગળા કરવાથી મોઢું સારું થશે ઊંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફ્સાં શુદ્ધ અને સબળ બનશે. તાજી હવાનો વધુમા વધુ ઉપયોગ કરો. રાતે સૂતી વખત બારીબારણા ખુલ્લા રાખો.

શરદી મટી ગયા પછી એ ફરીથી ન થાય એટલા માટે નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ, પથ્ય ખોરાક, તાજી હવા અને બીજી અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. શરદી એ કુદરતની માયાળુ ચેતવણી છે. જે વખતસર ચેતશે એ નીરોગી થશે. એના તરફ બેદરકાર રહેનાર કે ઉદ્ધતાઈ બતાવનાર એનાથી વધુ ભૂડા રોગોનો ભોગ બનશે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના "નવરચના" માસિકમાથી)

૬૪-સુજાક માટે અનુભવી ઉપાય

વૈદ્ય જગન્નાથ માધવજીએ સુજાક યાને પરમીઆ માટે નીચેના અનુભવી ઉપાયો લખી જણાવેલ છેઃ-

(૧) બીરોજાનું તેલ ટીપા ૨૦, સુખડનું તેલ ટીપા ૨૦ સવાર સાજ બે વખત થોડીક સાકરના ભૂકામા કે પતાસામાં નાખીને ૨૦ દહાડા લેવાથી જૂનો પરમીઓ કે જેમા રસી નીકળે છે તે મટી જાય છે.

(૨) સફેદ મુસલી તો. ૩ા, એરજો તો. ૩ા, સોનાગેરૂ તો. ૧.-આ ત્રણે ચીજ સાથે મેળવવા પહેલા દરેકને જુદી જુદી વાટી લેવી ને કપડછાણ કરી લેવું. પછી પ્રથમ એરજાને લોઢાની કડાઇનાં નાંખી જરા ગરમ કરી રસ જેવું થાય કે તેમાં બીજી બે દવાનું ચૂર્ણ નાંખી દેવું. તે નીચે ઉતારી હલાવી સૂકવી લીધા પછી ચૂર્ણ કરી રાખવું. માત્રા તો. ૦ાા દવા ખાઇ ઉપર ૨૦ તોલા દૂધ અને ૨૦ તોલા પાણી મેળવી પી જવું. આ પ્રમાણે દૂધ ને પાણીની લસી સાથે સાત દહાડા દવા લેવાથી રસીવાળો પરમીઓ મટે છે.

એક વૈદ્યરાજ નીચેનો પ્રયોગ લખી જણાવે છેઃ—

(૧) પરમીઆ માટે ગમે તે દવા કરવા છતાં તેમાં આવતી રસી મટતી નથી. એ માટે અમોએ સિંધ ફાર્મસીની બનાવેલી યશદભસ્મ (પીળી) નં. ૧ એક દરદીને રોજ ૩ રતીભાર માખણ સાથે સવાર સાંજ બે વખત આપી હતી એથી પરમીઆની રસી બંધ થઈ ગઈ છે અને તે ઉપાય કર્યે આજે ૭ માસ થઇ ગયા છતાં રસી ફરી આવી નથી.

(ઓકટોબર ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાથી)

૯૫–શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ

શીતળા એવો ભયાનક ચેપી રોગ છે કે જો તેના માટે અગાઉથી ચાંપતા ઇલાજો ન લેવામા આવે તો તેનાથી ઘણી ખરી વખત મરણ, અંધાપો અથવા શરીરની વિકૃતિ થાય છે.

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણ પ્રમાણ મુંબઇ ઇલાકામાં ઘણું વધી ગયું છે. ઇલાકાની વસ્તીને શીતળાના સીતમથી ઉગારવાને મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ફરજીઆત ફરીથી શીતળા ટંકાવવાના સવાલ ઉપર વિચાર ચલાવી રહી છે.

પરંતુ અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમા શીતળા ટંકાવવાની ચાલુ પદ્ધતિ સામે ભારે ઉહાપોહ થઈ રહ્યો છે અને શીતળા શા માટે ન ટંકાવવા જોઇએ તે સંબંધમાં કેટલાક નામાંકિત નિષ્ણાતોના નિબંધો વર્તમાન પત્રોમા પ્રગટ થઈ ચૂકયા છે.

વાછરડાં પર અત્યાચાર

સામાન્ય રીતે ઘોડાની ચરબી, માણસોના શીતળા, ઢોરોનો પ્લેગ, ઘેટાના અને બકરાના બળીઆમાથી શીતળા ટંકાવવાની રસી તૈયાર કરવામાં આવે છે. ગાયના વાછરડાં, વાંદરાં અને સસલાં ઉપર પણ અનહદ અત્યાચાર ગુજારીને રસી બનાવવામા આવે છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધખોળોએ સાબિત કર્યું છે કે આ રસી આરોગ્યવર્ધક નથી પરંતુ રોગજનક છે.

વાછરડાંમાથી રસી ઉત્પન્ન કરવાની રીત તો ઘણીજ ઘૃણા ઉપજાવે એવી છે. ત્રણ ચાર મહિનાની ઉમરના વાછરડાંને એક ટેબલ સાથે પટાથી બાધવામાં આવે છે અને પછી ડોકટર તેના પેટ ઉપર આશરે ત્રીસેક ઉભા ચીરા મૂકે છે. પછી દરેક ચીરામાં 'વેક્સીન લીમ્ફ' ભરી વાછરડાને પડી રહેવા દેવામાં આવે છે. પાંચ છ દિવસ વીત્યા બાદ વાછરડાના શરીર પરથી હથિયારની મદદથી ચીરા ઉપરનો સુકેલો ભાગ વાળ, ચામડી અને લોહી સાથે ઉતારી લેવામાં આવે છે અને તેને ખાયણીમા ખાડી રસી જેવો પદાર્થ જુદો નીતારવામાં આવે છે. પછી તેમા ગ્લીસેરીન, ગાળેલું પાણી, લવીંગનું તેલ મેળવી નાની ટયુબોમાં ભરવામાં આવે છે અને આ ટયુબો વેક્સીનેટરોને શીતળા ટાંકવા મોકલી આપવામાં આવે છે.

રસી મેળવ્યા પછી વાછરડાંને મારી નાખવામા આવે છે અને તેને ક્ષય થયો હતો કે કેમ તેની તપાસ કરવામાં આવે છે. જો ક્ષયનાં ચિહ્ન જણાય છે તો રસી અને વાછરડાંનાં મૃત શરીરનો નાશ કરવામાં આવે છે. જો ક્ષય નથી જણાતો તો વાછરડાંના મૃત શરીરને કસાઇખાને વેચી દેવામાં આવે છે.

શીતળા ટંકાવવામાં જોખમ

૧૯૩૧ના મે મહિનામાં ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન-મંડળ તરફથી શીતળા ટંકાવવા બાબતમાં એક નિબંધ પ્રગટ થયો છે; જેમાં શીતળા ટંકાવવામાં રહેલાં કેટલાંક જોખમોનો ઉલ્લેખ થયેલો છે.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડના રજીસ્ટ્રાર-જનરલ પોતાના રિપોર્ટમાં દર અઠવાડિયે એક બાળક શીતળા ટંકાવવાથી મરણ પામ્યાની નોંધ લખતા આવ્યા છે. ડીસેમ્બર ૧૯૩૧ ના રોજ પૂરા થયેલાં ૨૭ વર્ષો દરમિયાન ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં શીતળાથી જ્યારે પાંચ વર્ષની નીચેનાં માત્ર ૧૦૫ બાળકો મરણ પામ્યાં છે ત્યારે શીતળા ટંકાવવાથી ૨૬૨ બાળકોનાં મરણ નોંધાયેલાં છે.

છેલ્લાં ૭ સાત વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડનું આરોગ્યખાતાનું પ્રધાનમંડળ શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા નવા રોગો પર ગંભીર વિચારણા ચલાવી રહ્યું છે. ૧૯૨૨ મા પ્રોફેસર મેકીન્ટોશે આવા રોગોના ભોગ થયેલા અગીઆર દરદીઓની માવજત કરી હતી અને તેના કહેવાથી આ બાબતમાં તપાસ કરવાને સરકારે પ્રથમ એન્ડ્રુ કમિટિ અને તે પછી રોલેસ્ટોન કમિટિની નિમણુંક કરી હતી.

જર્મન નિષ્ણાતોની ભલામણ

આ કમિટિઓએ તેમના રિપોર્ટોમાં રસી મૂકવાની ક્રિયાથી કેટલાંક નવાં દરદો જન્મ પામે છે એવો સ્પષ્ટ એકરાર કર્યો છે.

૧૯૨૮ માં રાષ્ટ્રસંઘના આરોગ્યખાતાએ આજ વિષયમાં એક નિબંધ બહાર પાડયો હતો અને જે વિભાગમાં શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનો નવો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તે વિભાગમાં ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાનું ફરમાન સદંતર મુલતવી રાખવાની જર્મન નિષ્ણાતોના મંડળની ભલામણને સંપૂર્ણ ટેકો આપ્યો હતો.

૧૯૨૮ મા ડચ સરકારે પણ તબીબોની ભલામણ પરથી ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની પ્રથા મુલતવી રાખી હતી.

ચિહ્નોનો ઘટાડો

૧૯૨૮ ના જુલાઈ મહિનામાં કાર્ડીફ ખાતે ભરાયેલી બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસીએશનની સભામાં પ્રોફેસરો ટર્નબુલ અને મેકીનટોશે આ વિષય પર નિબંધો વાંચી નવો પ્રકાશ પાડયો હતો.

૧૯૩૦ માં રોલેસ્ટન કમિટિએ વધારાનો નવો રિપોર્ટ બહાર પાડયો હતો જેમાં પ્રથમના રિપોર્ટને અનુમોદન આપતાં કેટલાક નવા પુરાવા ઉમેરવામાં આવ્યા છે.

તબીબી અભિપ્રાયોને માન આપીને ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાનમંડળે શીતળા ટંકાવવાના ચાર ચિહ્નોને બદલે એક ચિહ્ન પાડ-

વાની જાહેરાત બહાર પાડી હતી અને પ્રાથમિક શાળાઓમાં ભણુતા વિદ્યાર્થીઓ જો ચેપી રોગના ભોગ ન થઇ પડયા હોય તો તેમને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાની ફરજમાંથી મુક્ત રાખ્યા હતા.

હેતુ સિદ્ધ ન થયો

શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુ ઉપર ઘણીજ ખૂરી અસર થાય છે. એટલે નિષ્ણાતોએ રસી બદલીને અથવા રસી મૂકવાની ક્રિયામાં ફેરફાર કરીને ખૂરી અસર નાબૂદ કરવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે પરંતુ તેમાં તેઓ ધારેલો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સફળ થઇ શક્યા નથી. નામાંકિત ડૉક્ટરોની દરેક પ્રકારની સાવચેતી છતાં શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા મગજના અને જ્ઞાનતંતુના રોગો કાબૂમાં રહી શકતા નથી.

શીતળા ટંકાવવાની ચાર નિશાનીઓને બદલે એક નિશાની ટંકાવવાની નવી પદ્ધતિ દાખલ થવાથી પણુ બાળમરણપ્રમાણુ સુધારા બતાવતું નથી.

લીસ્ટર ઇન્સ્ટીટયુટના ડીરેક્ટર ડૉ૦ લેડીન્ગહામે ૧૯૩૨ ના જુલાઈ માસમાં રોયલ સેનીટરી ઇન્સ્ટીટયુટની બ્રાઇટન ખાતે મળેલી કોંગ્રેસમાં સ્પષ્ટ જણાવ્યું હતુ કે નિશાળે ભણુતાં બાળકો અથવા મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ શીતળાના સાધારણ હુમલાનો ભોગ થઈ પડશે તો પણુ હું તેમને શીતળા ટંકાવવાની ફરજ પાડીશ નહિ.

દરદીને પડદામાં રાખો

હિન્દુસ્તાનમાં અંગ્રેજી રાજ્યનો અમલ શરૂ થયો ત્યારથી શીતળાના રોગથી બચવાને માટે શીતળા ટંકાવવાનો અગર રસી મુકાવવાનો રિવાજ ચાલુ થયો છે. રસી મુકાવવાથી શીતળા મટી જાય છે એવી માન્યતા ઇંગ્લેન્ડના સરકારી રિપોર્ટોએ ખોટી ઠરાવી છે.

હિન્દુઓના ઘરોમાં જ્યારે કોઇને શીતળા, ઓરી, અછબડા અને મોટા બળીઆ નીકળે છે ત્યારે દર્દીને પડદા પાછળ રાખવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને તેની ઉપર માસિક ધર્મવાળી સ્ત્રીનો છાયો ન પડે તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવે છે. આરોગ્યની દષ્ટિએ આ રિવાજ ઘણોજ ઉત્તમ છે. દર્દી રહેતો હોય તે જગ્યામાં અગરબત્તી, અગર સુગંધીવાળા પદાર્થનો ધૂપ કરવાથી દર્દીને જલદી ફાયદો થાય છે. શીતળા, ઓરી, અછબડા અને બળીઆ એ બધાં શીતળા માતાનાં દર્દો મનાય છે.

શીતળા માતાનો મહિમા

શ્રાવણુ મહિનામાં શીતળા માતાનો તહેવાર આવે છે તે શીતળા સાતમના નામથી ઓળખાય છે. આ દિવસે ભાવિક હિંદુ કુટુંબો રાંધેલું વાસી અન્ન ખાય છે અને સ્ત્રીપુરષો ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

શીતળા નીકળ્યા પછી સાત અથવા નવ દિવસમાં નમી જાય

છે અને તે વખતે દર્દી ટાઢક એટલે કે તાદળજો, સાકર, પાણી ભરેલી કુલડી, કાગળ, કલમ અને બજારમાં મળતી શીતળા માતાની આંખો શીતળા માતાને ધરાવીને પગે લાગે છે.

શીતળાના કેસોમાં દવા કરતા સારવારની વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બળીઆ નીકળ્યા હોય ત્યારે દર્દીને આરામ મળે, ચેપ ઓછા થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો યોજવા જોઇએ.

મુંબઇ સરકાર ૧૧ વર્ષની નીચેના બાળકોને ફરજીઆત શીતળા ટંકાવવાનો નવો કાનન દાખલ કરે તે પહેલા પશ્ચિમના નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય લક્ષમા લે તો કેવું સારૂં ?

(તા. ૨૪-૧૦-૧૯૩૭ના "મુબઈ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૯૬–હાઈ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય અને લસણ

(લેખક–શ્રી દુર્ગાશંકર કે. શાસ્ત્રી)

બ્લડપ્રેશર નામ નવુ છે; પણ એના ઉપાય તરીકે હમણા બહાર આવેલુ લસણ જૂના કાળથી આ દેશના ખોરાકમા વપરાય છે, પણ એ વસ્તુ આ દેશમા બહારથી આવેલ છે એમ લાગે છે. "લસણ, ગાજર, ડુંગળી, ભીંદડાની બળી અને અપવિત્ર જમીનમા ઊગેલી વસ્તુઓને મનુએ દ્વિજાતિ માટે અભક્ષ્ય કહી છે." (મનુ અ. ૫. શ્લો. ૫) અને બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગમા તથા ચુસ્ત વૈષ્ણવોમા મનુસ્મૃતિનો આ આદેશ હજી પળાય છે. પણ બાકીના લોકોના ખોરાકમા લસણ ડુંગળીને મોટું સ્થાન છે અને આયુર્વેદના ગ્રંથોએ આ વસ્તુની આભડછેટ સ્વીકારીજ નથી. દ્વિજો લસણ નથી ખાતા તેનું જે કારણ વૃદ્ધ વાગ્ભટમાં તથા નાવનીતકમાં આપ્યું છે તે આ વસ્તુઓનું પરદેશી મૂળ સૂચવે છે. લસણની ઉત્પત્તિ માટે ઉપર કહેલા બેય ગ્રંથોમા નીચેની પૌરાણિક દંતકથા આપી છે. "અમૃતમંથનના પ્રસંગે જ્યારે વિષ્ણુએ ચક્રથી રાહુનું માથું કાપી નાખ્યું ત્યારે એના ગળામાંથી જે અમૃતબિંદુઓ જમીન ઉપર પડયાં તે લસણ રૂપ થયા." (વૃદ્ધ વાગ્ભટ ઉ. અ. ૪૯ અને નાવનીતક શ્લો. ૧૦-૧૧) બન્ને ગ્રન્થકારો કહે છે કે દૈત્યના દેહમાથી ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી દ્વિજો લસણ નથી ખાતા. (નાવનીતકમાં વિપ્રો નથી ખાતા એમ કહ્યુ છે).

લસણ પછી પલાંડુનો પ્રયોગ વાગ્ભટમા આપ્યો છે અને એ પ્રસંગમા પલાંડુના વખાણ કરતા કહ્યુ છે કે, "શકાધિપતિની જિંદગી સાક્ષાત્ પલાંડુ-ડુંગળીમા રહી છે અને એના ઉપયોગથી શક સ્ત્રીઓની કપોલકાન્તિ દીપી ઊઠે છે" વળી હિમાલયમાં અને શક

દેશમાં થતા લસણના કંદ વાપરવાનું વાગ્ભટ કહે છે; એ બધું જોતાં શકો સાથે લસણ અને ડુંગળી આ દેશમાં આવ્યાં હોય અને વૈદ્યોએ એના ગુણોને જોઇને તરત અપનાવી લીધાં હોય એમ જણાય છે. વાગ્ભટ અને નાવનીતકમાં લસણ ડુંગળીની રસાયન તરીકે જે ભારે પ્રશંસા કરેલી જોવામાં આવે છે તે ચરક સુશ્રુતમાં નથી એનો પણ ઐતિહાસિક ખુલાસો આ રીતે મળી રહે છે.

શકો ઈ. સ. પૂર્વે પહેલા શતકમાં આ દેશમાં આવ્યા અને તે પછી થોડા વખતમાંજ આ વસ્તુઓના ગુણોનો એ વખતના વૈદ્યોએ સારો અભ્યાસ કરી લીધો જણાય છે.

વાગ્ભટ વગેરે પ્રાચીન વૈદ્યો લસણને રસાયન અર્થાત્ સામાન્ય આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર ગણે છે; અને તે ઉપરાંત શરદીનું તથા વાયુદોષનું લસણ પરમ ઔષધ છે એમ કહે છે. વાગ્ભટ કહે છે કે, "જેના શરીરને ટાઢ, વરસાદ અને હિમથી નુકસાન થયું હોય તેને, જેનાં હાડકાં ઝલાઇ ગયાં હોય, વળી ગયાં હોય કે દુઃખતાં હોય તેને તથા વાયુદોષથી જેઓ પીડાતા હોય તેઓનું આ પરમ ઔષધ છે."

હાલમાં પણ આપણા દેશમાં એના આ ગુણો લોકપ્રસિદ્ધ છે, સંધિવા વગેરે સાત રોગો ઉપર લોકો લસણનો ઉપયોગ કરે છે. શરદી લાગી હોય ત્યારે પણ ખવરાવે છે. દમના કેટલાક દરદીઓને લસણના ઉપયોગથી ફાયદો થયાનું ઘણા વખતથી સાંભળીએ છીએ. અલબત, દમની ઘણી ખરી દવાઓની પેઠે આનો પણ ફાયદો અલ્પકાલિક હોવાના દાખલા મને મળ્યા છે. જો કે હાલમાં ગુજરાતના એક સુપ્રસિદ્ધ વિચારક પોતાના જૂના અને વારંવાર બહુ હેરાન કરતા દમ માટે લસણની એકએક કળી ખાય છે અને એથી એમને ફાયદો છે, એમ ખબર સાંભળ્યા છે. હાલમાં બ્લડપ્રેશર ઉપર લસણ ગુણકારી હોવાની વાત બહાર આવી છે. આ બ્લડપ્રેશરનો આબાદ પર્યાય તો આયુર્વેદિક સાહિત્યમાં મળતો નથી. પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદકની રોગવર્ગીકરણ પદ્ધતિજ ભિન્ન હોવાથી આવા રોગના નામોના પર્યાય ન મળે એમાં આશ્ચર્ય નથી. પણ બ્લડપ્રેશર વધી જવાથી ઘણીવાર ઉન્માદ (ગાંડપણ) થઇ જાય છે અને વૃદ્ધ વાગ્ભટમાં ઉન્માદના યોગોમાં એક લસુનઘૃત પણ છે. વળી હાલમાંજ મળી આવેલા વૃદ્ધ જીવકતંત્ર નામના ગ્રંથમાં પણ લસણને ઉન્માદહર કહ્યું છે.

આટલી જૂની માહિતી. હવે બ્લડપ્રેશરનું દરદ હાલમાં ઘણું સામાન્ય થવાથી એના ઉપાયો પણ શોધાય એ સ્વાભાવિક છે. સર્પગંધાની શોધ હમણાંજ બહાર પડી છે અને એ વસ્તુ પુષ્કળ વપરાવા પણ માંડી છે. મહાત્મા ગાંધીજી હાલમાં લસણ ખાય છે, એમ મારા મિત્ર 'પ્રસ્થાન' ના તંત્રી ભાઇશ્રી રામનારાયણ

પાઠક પાસેથી સાંભળ્યું, એટલુંજ નહિ પણ એમણે પોતે પણ એનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો એ જોયું, એટલે લસણ વિષે જિજ્ઞાસા ઉદ્દિપન થતાં શ્રી. પાઠકનીજ સલાહથી શ્રી. મહાદેવ હરિભાઇ દેસાઇને પુછાવ્યું અને એમણે જવાબમાં લખ્યું કે, "બ્લડપ્રેશર ઉપરના એક જાણીતા પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે લસણના પ્રયોગથી અનેકવાર પ્રેશર ૩૦-૪૦ સુધી ઊતર્યું છે. ડૉકટર અનસારી સાહેબની આ વિષે ખાસ ભલામણ હતી અને અમારી ઉપર એક સ્વીડનની બાઈ નામે આડારોઝન ગ્રીન હમેશાં કાગળો લખે છે તે તો લસણને દરેક બ્લડપ્રેશરના વ્યાધિમાં અને આંતરડાંના દરેક દોષમાં અકસીર ગણે છે. એનામાં ટૉકસીન્સ બહાર લાવવાની અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી રોજ અઢી તોલા સુધી લસણ કાચું વાટીને ખાય છે. બ્લડપ્રેશર હતું ત્યારે તો ખાતા હતાજ, પણ હજી ખાવાનું ચાલુજ છે. એમનું બ્લડપ્રેશર હાલ તદ્દન નૉર્મલ છે."

આટલી હકીકત પૂરી પાડવા ઉપરાંત શ્રી મહાદેવભાઇએ એપ્રીલમાં 'લીડર' પત્રમાં પ્રગટ થયેલા એક લેખનો હવાલો આપ્યો હતો અને બ્લડપ્રેશરનાં કારણો તથા લસણના એના ઉપર ઉપયોગ સંબંધી નીચેની માહિતી ઉક્ત લેખમાંથી ખેંચેલા સારરૂપે છે. ('લીડર' નો લેખ 'પ્રેક્ટીકલ કલ્ચર' ના તાજા અંકમાં મિલો હેસ્ટિંગ્સે લખેલા લેખનો સાર છે.) બ્લડપ્રેશરના નિદાન તરીકે કેટલાક વાદો બહાર આવ્યા છે. પહેલો, મૂત્રામ્લ 'યુરિક એસીડ' નું વિષ આ રોગમાં કારણભૂત છે એટલે કે વધારે પ્રમાણમાં માંસમય ખોરાક ખાવાથી નુકસાન થાય છે એ વાદ ત્રીસ ચાલીશ વર્ષ પહેલાં પ્રચલિત હતો. આ વાદમાં પ્રોટીન તત્ત્વોનું પાચન તથા શોષણ થતાં છેવટ રહેલાં તત્ત્વો વૃક્ક-મૂત્રપિંડને વધુ પડતો શ્રમ આપે તેથી તથા લોહીમાંથી પ્રોટીન તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવાની શરીરની અશક્તિને લીધે બ્લડપ્રેશરના કારણરૂપ મૂત્રામ્લવિષ પેદા થાય છે એવી માન્યતા છે. એ જૂનો વાદ અત્યારે અમાન્ય થઇ ગયો છે એમ નથી પણ કાંઇક ભૂલાઈ ગયો છે ખરો. અન્નાહારી વર્ગમાં આ વાદનો હજી ઠીક પ્રચાર છે. કારણકે માંસાહાર સામે મજબૂત દલીલ આ વાદ પૂરી પાડે છે.

પછી બીજો એવો વાદ પ્રચારમાં આવ્યો કે જે વિષો હાનિ કરે છે તે કાંઈ માંસ કે પ્રોટીનમાંથી આપણા શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયાને પરિણામે ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ આપણા આંતરડામાં રહેલો સડો ઉત્પન્ન કરનાર કીટાણુ-જે પ્રોટીનમાંથી પોતાનો ખોરાક લે છે, તેઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્રીજો વાદ જે પછી આવ્યો અને જે આધુનિક લોકપ્રચલિત પથ્યાપથ્ય વાદ છે, તે અમ્લવિરહનો સમયોગ આહારનાં ખનિજ

તત્વોમાં તથા પરિણામે લોહીમાં હોવો જોઈએ અને સમયોગ ન રહીને અમ્લાધિક્ય થઈ જાય તો એ નુકસાન કરે, એ પ્રકારનો છે. આ વાદમાં પણ માંસમાં હાનિકારક તત્વો હોવાની વાત તો છેજ પણ ભાર દુષ્ટ કીટાણુના ઉત્પન્ન ઉપર નથી પણ અમ્લ ખનિજો ઉપર છે.

સામાન્ય વાંચનારને જરૂર એમ લાગશે કે એમાંથી ગમે તે વાદ સાચો હોય પણ બધાનો સાર તો એટલોજ છે ને કે ભારે માંસમય ખોરાક વધારે ન લેવો અને તેને બદલે થોડો માંસમય કે માંસરહિત દૂધ, ફળો અને શાક વગેરેનો ખોરાક લેવાથી નુકસાનના આ બધા સંભવો દૂર થઈ જશે. અલબત્ત, આ વ્યવહાર દૃષ્ટિ છે, પણ થોડો ફેર જરૂર પડે છે.

જો પ્રોટીનનું આધિક્ય એજ મૂળ કારણ હોય તો એની ન્યૂનતા એજ મુખ્ય ઉપાય. આ વિષયમા ઇડાં માસના વર્ગમાં ગણાશે પણ ચરબી નહિ ગણાય. વળી દૂધ, પનીર અને કઠોળનો પણ એજ વર્ગમા સમાવેશ થશે.

પણ જો બીજો કીટાણુવાળો વાદ સ્વીકારવામા આવે તો માસ અને ઇડાં તો વર્જ્યજ, પણ દૂધ અને સોયાબીન જેવા અમુક કઠોળ ગ્રાહ્ય ઠરે. અલબત્ત, આ વાદમા કબજીઆતને પણ કારણુ ગણવું પડશે. બાકી ઉપાયમાં તો સડો ઉત્પન્ન થાય એવા માંસ અને ઇંડાંમય ખોરાકનો ત્યાગ અને કબજીઆત ન કરે તથા સડો ન થાય એવા આહારનો સ્વીકાર એજ મુખ્ય રહે છે. વળી લેક્ટિક એસિડ, બેકટીરિયાની ખાસ દવાઓ, દૂધની અમુક બનાવટો વગેરે પણ લાભ કરે.

હવે ત્રીજો અમ્લ—અમ્લવિરુદ્ધનો વાદ જોઇએ. આ વાદથી પણ અન્નાહારીને મદદ મળે છે. વાત એમ છે કે પ્રોટીનના આધિક્યવાળી વસ્તુઓ બહુ સડાપાત્ર છે તેજ વસ્તુઓ અમ્લાધિક્ય પરિણામ ઉત્પન્ન કરે છે. મતલબ કે માંસ અને ઇડા અમ્લ પરિણામી છે ત્યારે દૂધ, પનીર અને કઠોળ અમ્લવિરુદ્ધ પરિણામી છે. આ અમ્લાધિક્ય વાદ માનીએ તો પણ માસ તો ખોરાકમાંથી નીકળીજ જાય, પણ અમ્લવિરુદ્ધ ખનિજો ખાતર લીલોતરી પર્ણશાક અને મોસંબી, ટમેટા વગેરે વસ્તુઓ આહારમાં પુષ્કળ લેવી જોઇએ. વળી દૂધ વગેરે પુષ્કળ લઈ શકાય. આમાંની ઘણી વસ્તુઓમાં પ્રોટીન છે, પણ કબજીઆતને ઓછી કરવામાં તથા આતરડાંનો સડો દૂર કરવામા આ વસ્તુઓ ઘણી મદદ કરે છે.

હું પોતે મધ્યમ વયનો છું અને આમાંના મધ્યવાદ તરફ માનથી જોઉં છું. જો મૂત્ર પરીક્ષા કરાવતા ઈન્ડીકન છે એમ માલૂમ પડે તો બ્લડપ્રેશર તપાસાવવુંજ કારણકે મૂત્રમા ઇન્ડીકન આંતરડાંના સડાના શોષણની નિશાની છે.

હવે હાઈ બ્લડપ્રેશર સામાન્ય અવલોકનમાંથી આતરડાંના સડા

સાથે નજીકનો સંબંધ છે એવી કેટલીક હકીકતો મારા જાણવામાં આવી છે. સારા પ્રવાસીઓ અને સારા વાંચનારાઓ જાણે છે કે હાઇ બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવા માટે એક જૂનો અને જાણીતો ઉપાય લસણ છે. યુરોપ ખંડના લગભગ બધા દેશોમાં લોકોની ઘરગથ્થુ દવા અને લોકપ્રિય દવાઓમાં લસણ જૂનામાં જૂની વસ્તુ છે; અને દવા તરીકે એનો ઉપયોગ પ્રાચીન રોમ સુધીજ નહિ પણ પ્રાચીન ભારત પર્યંત પહોંચે છે. (જે આપણે શરૂઆતમાં જોઈગયા છીએ.)

પણ સાચું પૂછાવો તો આ લેખકને લસણ તરફ ખોરાક કે દવા તરીકે અંગ્રેજને સહજ એક જાતની સૂગ હતી. પણ જ્યારે હકીકત સામી આવીને ઉભી રહે ત્યારે મનના પૂર્વગ્રહો છોડી દેવાની તૈયારી હોવી એજ વૈજ્ઞાનિક વૃત્તિની કસોટી છે અને ઉગ્ર ગંધ પેઠેજ લસણના પક્ષમાં હકીકત પણ ઘણી છે. જેમ એ બેય કોડ-લીવરઓઇલમા પણ છે. લસણને વનસ્પતિજન્ય કોડલીવરઓઇલ કહેવામા આવે તો જરાય ખોટું નહિ. પછી બ્લડપ્રેશર સંબંધી વાંચનમાં જેમ જેમ હું ઈંગ્લેંડની પૂર્વ દિશામાં ચાલતો ગયો તેમ તેમ બ્લડપ્રેશરને ઓછું કરવાની. લસણમાં એની પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાના ખરેખરા વૈજ્ઞાનિક પુરાવા મારા જોવામાં આવતા ગયા. જો આ પૂરાવો "પોતે દરદીઓને આપ્યું અને તેઓનું બ્લડ-પ્રેશર ઓછું થયું" એ જાતનો ધંધાદારી ચિકિત્સકોનોજ હોત તો એ પૂરાવો એક જાતની માનસિક અસર—વહાલા લસણ તરફનો સ્થાનિક આદર હોવાનો મને વહેમ રહેત. પણ ફ્રાન્સના પ્રકૃત શારીરવિદોએ બિલાડાં અને કૂતરાંઓ ઉપર લસણથી બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાના પ્રયોગો કર્યા છે, એમ જ્યારે વાંચ્યું ત્યારે મારો વહેમ ભાગી ગયો અને આ વાતમાં રસ વધ્યો. પછી હું મારી શોધખોળની મુસાફરીમાં પૂર્વમાં આગળ વધ્યો (અલબત્ત, આ બધું ન્યૂયોર્કની મેડિકલ લાયબ્રેરીમાં બેસીનેજ કર્યું છે.) અને છેવટ ખ્રીક-દુનિયાના જે એક માત્ર દેશમાં સરકાર લડાઇમાં પૈસા ખર્ચે છે તે કરતાં વધારે પૈસા વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની બાબતમાં ખર્ચે છે ત્યાં પહોંચ્યો અને ત્યાંના પોષણની વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાની જીવન-રસાયન શાખામાં ધોળા ઉંદરને પુષ્કળ લસણ અપાતું જોયું.

હવે લસણ જેમ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય મનાય છે તેમજ આંતરડાંના સડાનો પણ ઉપાય મનાય છે. વળી મને શંકા પડી અને એક દુર્ગંધને બીજી દુર્ગંધ વડે ઢાંકવા જેવો આ દાખલો ભાસ્યો. પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે કે નહિ એ જાણવાની પરવા જુવાન સોવિયેટ વૈજ્ઞાનિક સિવાય બીજું કોઇ કરે ખરૂં?

પણ ઉંદરોને આતરડામાં સડો થાય છે અને ખોરાકમાં અમુક લોહક્ષાર (આયર્ન ઓક્સાઇડ) એક ટકો મેળવવાથી એ સડાનું માપ

કાઢી શકાય છે અને લસણે એ સડો દૂર કર્યો લસણ કાચુ, માસ સાથે રાધીને કે આલ્કોહોલમા એક્સ્ટ્રેક્ટરૂપે આપવામા પણ એની અમર એક સરખી થાય છે વળી થોડી માત્રામા-ખોરાકના વજનના ત્રણ ટકાથી ૦ાા ટકા સુધીની માત્રામા અસર થાય છે વગેરે નિશ્ચયો તેઓએ પ્રયોગોથી કર્યા છે મતલબ કે, સડાવિરોધી કીટાણુની મદદથી સડાને દૂર કરવાના માર્ગથી આ માર્ગ જુદોજ છે એવુ આથી સિદ્ધ થાય છે પણ પુરાવાની વિશેષ ખૂબી તો એ છે કે આતરડાનો સડો અટકાવીનેજ પણ નાની રક્તવાહિનીઓ અને કેશવાહિનીઓ (કેપીલેરી)ને વિસ્તૃત કરીને બ્લડપ્રેશર ઓછુ કરવાની લસણમા શક્તિ છે અને આ શક્તિનો પુરાવો એ છે કે ચામડીવાટે લસણની રસક્રિયાનું લોહીમા ઇન્જેકશન આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછુ થયાના મનુષ્યોમાજ નહિ પણ પ્રાણીઓમા પણ પુરાવા મળ્યા છે

ટૂકામા, એકજ ચીજમા જુદે જુદે રસ્તે એકજ પરિણામ લાવવાની શક્તિ એક પદાર્થને આપવાનો કુદરતનો આ ચમત્કારિક દાખલો લાગે છે કુદરતે શા માટે આવો ચમત્કાર યોજ્યો ? કોણ કહી શકે ? કોડ નામની માછલીના લીવરમા રહેલા તેલમા એક સાથે બે તદ્દન ભિન્ન પ્રાણતત્ત્વો-વિટામીન્સનો જથ્થો દુનિયાના બીજા કોઇ પણ પદાર્થ કરતા વધારે છે એનો અને એકજ વસ્તુ દુર્ગંધવાળી હોવા છતા ઘરગથ્થુ દવા હોય એનો શો ખુલાસો છે ?

બ્લડપ્રેશર અને લસણની બાબતમા આતરરાષ્ટ્રીય પુરાવાઓ શોધવા પાછળ દુનિયાની બે મુસાફરીઓ કરીને આપણે પાછા અમેરિકા આવી પહોચ્યા છીએ અમેરિકાની પ્રજા બ્લડપ્રેશરના વિશિષ્ટ વલણવાળી છે અને અહી જોઇએ છીએ તો અહીના દાક્તરો હાઇ બ્લડપ્રેશર માટે દારૂ ન પીવો, તમાકુ ન લેવી, ચા, કોફી, મરી, મસાલો વગેરે ન ખાવુ ક્રોધ ન કરવો, સટ્ટાના હેરફેરની કે બીજી ચિતા ન કરવી, અરે ! દાક્તરના બીલની કે બ્લડપ્રેશરની પણ ચિતા ન કરવી તેમજ તમારી દાદીમા થાય એવડી જુવાન ઉમ્મરની વહુને ન પરણવી, વગેરે વગેરે નિષેધાત્મક ઉપાયો યોજે છે અને આ નિષેધોનુ યોગ્ય મૂલ્યાકન સમજવા જતા આખુ પુસ્તક ભરાય, પણ એવા પુસ્તકો વાચવા કરતા પથ્યાપથ્યના નિયમો પાળવા એ વધારે સારૂં છે

ટૂકામા, હાઇ બ્લડપ્રેશર વધારે એના આહાર—મુખ્યત્વે કબજીઆત કરે એવા તથા પ્રોટીનપ્રધાન ખોરાક—અને ક્રોધચિતાદિનો ત્યાગ કરવો તથા દૂધ, પત્રશાક, ટમેટા, મોસમ્બી જેવા ફળો અને લસણ યોગ્ય માત્રામા ખાવુ એ હાઇ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય છે એટલો આ લેખનો સાર છે ("આયુર્વેદ વિજ્ઞાન" માસિકના એક અકમાથી)

१७–हैजा–कोलेरा

(મૂળ લેખકઃ– ડૉ. છ. વી. ગદ્રે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષાઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઇએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડયો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચનશક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. કયાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને કયાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતા તેનાં મુખ્ય લક્ષણો સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓજ સામાન્ય જનતાના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઇવાર ગ્રીષ્મ, કોઇવાર શરદ ઋતુમા તો કોઇવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમા આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુલ્લી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણઃ—આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જોવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગઃ—

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટે રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

(૩) આદુનો રસ એક તોલો અને આકડાનાં મૂળ એક તોલો, ખલમા ખૂબ વાટીને કાળા મરીના જેવડી ગોળી કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવી.

(૪) નાના બાળકો માટે કોલેરામાં કસ્તૂરીનો ઉપયોગ ઘણોજ ફાયદાકારક છે.

(૫) કાળા મરી, હીંગ અને અફીણની સરખે ભાગે ગોળી કરીને કોલેરાની શરૂઆતમાં અપાય છે.

(૬) જાંબુનો સિરકો કોલેરા માટે ઘણોજ ઉપયોગી છે. સિરકો બનાવવાની રીત—પાકેલાં જાંબુનો રસ કાઢીને કાચના વાસણમાં કપડાથી મોં બાંધી દઇને એક વર્ષ સુધી રાખી મૂકવાથી આપોઆપ સિરકો તૈયાર થાય છે. આ સિરકો અર્ધો તોલો બે તોલા પાણીમાં મેળવીને લેવો.

(૭) જામફળીની છાલ એક ભાગ બારગણા પાણીમા અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવી અને તેનું એક નાના ચમચા જેટલું સેવન કરવું. આ કાઢો કોલેરામાં ઝાડા અને ઉલટી ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૮) કોલેરામાં પહેલા ઝાડા થતાજ ડુંગળીનો રસ વારંવાર આપતા રહેવાથી રોગ વધતો નથી.

(૯) પાંચ ભાગ ગંધક, ત્રણ ભાગ ડુંગળીનો રસ, બે ભાગ લસણ, ચાર ભાગ રાઇ અને ચાર ભાગ અજમાનાં ફૂલ એ બધી વસ્તુઓને લસોટીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૦) ઉકળેલા પાશેર (વીસ તોલા) પાણીમા કપડછાણુ કરેલ પોણા બે નવટાંક ગેરૂ નાખવો. તે ખૂબ ભળી જાય ત્યા સુધી હલાવવાથી મલાઈ જેવું થઇ જશે. આ એક એક પ્યાલો કોલેરાના દર્દીને કલાકે કલાકે પાયા કરવુ. ૭ વખત પાયા પછી દરદીને ઊંઘ આવીને દુઃખ ઓછું થતું જશે; અને કેટલાક દિવસના સેવન પછી આરામ થઈ જશે. એાવડે લેતા જો મુશ્કેલી લાગે તો 'એનિમા' વડે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૧૧) કોલેરામા હાથપગનું કળતર અને ઠંડા પડેલા શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે અને પિંડલીઓનું કળતર બંધ કરવાને માટે સૂંઠનો ભૂકો ઘસવો જોઇએ.

(૧૨) ઝાડા અને કોલેરાની શરૂઆતમા હીંગ, કપૂર, કાળાં મરી એ દરેક ચીજ અર્ધો રતી અને અફીણ ½ રતીની સાથે મેળવીને ગોળીઓ બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી આરામ થાય છે.

("આરોગ્યમિત્ર" માસિકના એક અંકમાથી અનુવાદિત)

९७–हैजा–कोलेरा

(મૂળ લેખકઃ– ડૉ. છ. વી. ગદ્રે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષાઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઈએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડયો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચનશક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. કયાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને કયાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતાં તેનાં મુખ્ય લક્ષણો સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓજ સામાન્ય જનતાના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઈવાર ગ્રીષ્મ, કોઈવાર શરદ ઋતુમા તો કોઇવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમા આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુલ્લી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણઃ—આ રોગમા સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જોવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગઃ—

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટે રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

દિવસે એટલે બરાબર ચોવીશ કલાક પછી તે લીન્ટના ટુકડા લઇ લીધા. મોટામોટા ફોલ્લા ઉઠી આવ્યા. સ્નેહી ડૉ. સાહેબને તે વાત જણાવી. તેણે બોરીક ઍસીડ, વેસેલાઇન અને જરા યુકેલિપ્ટસ ઓઇલનો મલમ મોકલ્યો. લીન્ટ ઉપર તે મલમ ચોપડી ફોલ્લા ઉપર ૩ વતી ટ્રાયપેફ્લેવીન ૨ ગ્રેન; પાણી એક ઔંસમાં તેનું પાણી નાખી એટલે કે લોશન લગાવી તેની ઉપર મલમ લાસા લીન્ટના ટુકડા લગાવી ઉપર પોચો પોચો પાટો બાંધ્યો. ત્રીજે દિવસે સવારમાં પાછા ડૉકટર આવ્યા. તેણે ઉપસેલા ફોલ્લા કાતરવતી કાપી કાટયા. પાણી ભરાએલું બધુ નીકળી ગયું. ઉપર જણાવેલ મલમના લીન્ટના ટુકડા પ્રથમ ઘા ઉપર લોશન ૩ વતી લગાવી મૂકયા અને બેન્ડેજ બાધ્યો. ચાર દિવસમા વગર પાટે જમીન આવવા લાગી. આઠ દિવસમા સુકાઈ ગયું. ૧૨ દિવસે પાટા છોડી નાખ્યા. પંદર દિવસે હાથ મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી ગયા અને દાઝેલી ચામડી આપોઆપ નીકળી જવા લાગી. મલમવાળાં લીન્ટના ટુકડા બરાબર ૮ દિવસ મૂકયા. પછી ખાલી વેસેલાઇન ચોપડી ઉપર પાવડર લગાવનો. લગભગ બાવીસ દિવસે હું સાઇકલ ઉપર બેસી શકું તેવી સ્થિતિમાં થયો. સફેદ ડાઘ છે તે પણ ધીમે ધીમે સુખડના તેલથી કે કોપરેલ કે કોઇ ક્રીમ લગાડવાથી મટવા મડયા અને બીજા પંદર દિવસમાં ડાઘ જતા રહ્યા.

બીજા ઉપચારો:—હું બળી ગયો તેથી અનેક સ્નેહીઓ મને જોવા આવતા. તેમાંના ઘણાખરા સ્નેહીઓએ પોતાને અનુભવ થએલા એવા ઉપચારો મને બતાવ્યા. તેમાંના કેટલાએક ઠીક લાગવાથી અત્રે લખી જણાવું છુ:—

૧. એક બહેન સુવાવડખાતામા કામ કરે છે તેણે જણાવ્યું છે કે બળી ગયા પછી તરતજ ગ્યાસતેલમાં કપડા બોળી તેના પાટા પોચા બાધી ઉપર ગ્યાસતેલ સીચસીંચ કરવાથી ફોલ્લો બિલકુલ ઊઠતો નથી અને ચામડી મરી જાય છે અને ધીમે ધીમે તે મરેલી ચામડી ઉતરી બીજી નવી ચામડી આજ ટ્રીટમેન્ટથી આવતી જાય છે. વળી બળતરા બિલકુલ બળતી નથી.

૨. એક મારા સ્નેહી કેમિસ્ટે તો મને આગ્રહપૂર્વક એક રતલ પાણીમા એક ઔંસ (૨॥ તોલા) ટેનીક ઍસીડ નાખી તે પાણીમાં કપડા બોળી તેના પાટા બાધવા કહ્યુ અને ઉપર તે પાણી સીંચસીંચ કરવાનું કહ્યું. આથી એક પણ ફોલ્લો ઉઠતો નથી, બળતરા બિલકુલ મટી જાય છે અને બળેલી ચામડી ફોગી ઉઠી આપોઆપ નીકળી જાય છે. આ ઉપચારમાં પાટા બિલકુલ સુકાવા દેવા નહિ જોઇએ. પદ્ધતિ ઘણીજ સારી છે. તેણે આ પદ્ધતિથી ૩-૪ કેસો મટાટેલા છે અને દરેક ડૉકટર તે જાણે છે.

૩. મારા એક સ્નેહી વૈદે કેવળ કોપરાનું તેલ લઇ તેજ લગાડવા કહ્યુ અને તે તેલનાજ પાટા બાંધવા. આથી પણ ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને બળતરા કમી થઈ ચામડી આવી મળી જાય છે.

૪. મારા એક સ્નેહી રંગરેજે કહ્યું કે વૈદરાજ તમે ભૂલ કરી. સાકરનું અગર ખાંડનું ભુકે (દળેલી ખાંડ કે સાકર) લઇ, તેમાં થોડું પાણી નાખી મલમ જેવું ઘાટું ઘાટું દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી બે કે ત્રણ દિવસમાં આરામ થઇ જાય છે, ફોલ્લા ઉઠતા નથી અને બળતરા બળતી નથી.

૫. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સ્ત્રી દાઝી ગઇ હતી. તેને મેં રાળનો મલમ બનાવી છેક સુધી તેજ ટ્રીટમેન્ટ આપી તો મરણમાંથી બચી ગઇ. રાળનો મલમ બનાવવાની રીતઃ—ટોપરાનું તેલ શેર ૦ાા લઇ ગરમ કરવું પછી એક કથરોટમા તે તેલ નાખી તેમાં આશરે ૧ થી ૧ાા રૂપિયાભાર રાળનો ઝીણો ભૂકો નાખી હાથવતી ફીણતા જવું અને તેમા પાણી નાખતા જવું. આ રીતે પાણી અને તેલ એક થઈ સફેદ મલમ તૈયાર થશે. તેમા કપડાં બોળી દાઝેલા ભાગ ઉપર તે મૂકવા અને ઉપર તેમાથી નીતરેલુ પાણી કે મલમ સીંચ સીચ કરવુ. પાક ઉપર પણ આ દવા અકસીર છે.

૬. એક સ્નેહીએ કહ્યુ કે મારી સાસુ દાઝી ગએલા અને એકદમ વસમુ લાગી ગએલું; પરંતુ બટાટા તાજાં લાવી તેને ખાંડી વાટી તેની લુગદી દાઝેલા ભાગ ઉપર મૂકમૂક કરવાથી થોડા દિવસમા આરામ થઈ ગયો. એનાથી ફોલ્લા ઉઠતા નથી. બટેટાની લુગદીનું પાણી શોષાઇ જતા તે આપોઆપ ખરી પડે એટલે બીજી લુગદી લગાવવી. એનાથી બળતરા પણ બળતી નથી.

૭ એક સ્નેહીએ દહીને લીંપણ ઉપર નાખી તે લીંપણવાળું દહીં લગાવ લગાવ કરવાની સૂચના કરી.

૮. એક વૈદ્યે ધોએલ ઘીમાં શંખજીરૂનો ભૂકો નાખી તેનો મલમ બનાવી તે ચોપડવા કહ્યુ. આ પાઠ આર્યભિષક્‌માં છે.

૯. એક સ્નેહીએ કુકડવેલાના ભૂકાને ધોએલ ઘીમાં મેળવી ચોપડવા કહ્યુ.

૧૦. એક સ્નેહીએ ધોએલ ઘીમા શંખજીરૂ, સોનાગેરૂ અને જરા કપૂર મેળવી તેનો મલમ ચોપડવા સૂચના કરી.

૧૧. એક બહેને મને એવી સલાહ આપી કે કુંવારપાઠાનો રસ બળી ગએલા અંગ ઉપર લગાવવાથી બળતરા કમી થાય છે અને પાક થતો નથી.

૧૨. એક વૈદ્યરાજે મને એમ કહ્યું કે પીપળાની છાલમા ક્ષાર નથી તેથી તેના છોડીયાં બાળી કોલસા જેવાં કરી વાટી શીશીમા ભરી રાખવા. દાઝેલા કે બળી ગયેલા ભાગ ઉપર ઘેાએલ ઘીમા તે રાખ ચોપડવાથી તરત આરામ થાય છે.

આ સિવાય ઘણા ઉપચારો સૌ સૌએ પોતાના અનુભવના કહ્યા તેમાથી અને ઉપરના બાર પ્રયેાગેામાં કાઇક વજનવાળા જણા-વાથી તે બતાવ્યા છે.

સામાન્ય સૂચનાઃ—ઉપચારો ગમે તેટલા હોય પણ સામાન્ય ધીરજ વગરના માણસને એક પણ ઉપચાર હાથ લાગતો નથી. વળી ઠંડક માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ વધે છે અને કદાચ વધારે બળેલ હોય તો મૃત્યુ પણ થઇ જાય છે, માટે બળવા ઉપર કદી પણ પાણી નાખવું નહિ. તેલ જેવી બીજી એકે વસ્તુ ઠંડક આપનારી નથી. વળી કપડા બળવાથી ઝાળ ઉઠે તો ગભરાયા સિવાય અને દોડાદોડ કર્યા સિવાય નીચે સુઇ જવુ અને લોટવા મંડી પડવુ, તેથી ઝાળ ઓલવાઇ જશે. દરમિયાન મદદ માટે આળો-ટતાં આળોટતાજ બૂમો પાડવી. વળી ઝાળ ઓલવવા પાણી કદી પણ ન નાખવુ; પરંતુ ગોદડું, રોત્રજી કે કોઈ જાડુ કપડું જેમ બને તેમ જલદી લપેટી દેવું. કપડા ખોટી શરમ રાખ્યા સિવાય કાઢી ફેકી દેવા અને તે વખતને યોગ્ય જેવુ વાતાવરણ હોય તેને અનુકૂળ કાર્ય કરવું.

બળવાનુ કે દાઝવાનુ ઘણે ભાગે બૈરાઓનાજ નસીબમા હોય છે. તેઓ સઘડી, ચૂલા કે સ્ટવ પાસે બેસી કપડા સંકોર્યા સિવાય હરફર કરે છે અને તેમાથી ઝાળ લાગી બળી જવાય છે, માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવુ કે આપણા કપડા અગ્નિની નજીક ન જાય. ફરતાં ફરતા કે ચીજ વસ્તુ લેતાં અગર તો સ્ટવની પીન લગાવતા પણ સાવચેતી રાખવી. પારસી કે યુરોપીઅન રસોડામા ભઠ્ઠીઓ હોય છે તેથી તે લોકોને ઉભે ઉભે રાધવાનુ હોય છે, તેથી તેઓમા બળી જવાના કેસો ઓછા થાય છે, જ્યારે આપણામાં જમીન પર ચૂલો કે સ્ટવ અગર સગડી રાખી કામ લેવાનું હોય છે, માટે હંમેશાં ખૂબજ સાવચેતી રાખવી ('વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાથી)



૯૯–તમાકુ અને ચાહ–કોફી ઝેરી છે

પ્રશ્ન—તમાકુના ઉપયોગ માટે આપનું શું કહેવું છે?

ઉત્તર—૪૦૦ વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત થઇ. આ વનસ્પતિનું સેવન મનુષ્યનાં શરીરને ઘણુંજ નુકસાનકારક છે, પણ તેનો ઉપયોગ દુનિયાના તમામ ભાગમાં મોટા પ્રમાણમા ચાલુ થયો છે. આજના સુધરેલા કહેવાતા સમાજમાં તેનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. સિગારેટનો પ્રસાર ગામડાથી માંડીને રાજાના મહેલ સુધી થયો છે. તેનો ઉપયોગ કરવો એ એક સભ્યપણાનું લક્ષણ સમજાય છે; ઉલટું તેનો ઉપયોગ ન કરનારજ જંગલી ગણાય છે.

પ્રશ્ન—તમાકુની શરીર ઉપર શું અસર થાય છે?

ઉત્તર—તમાકુના ઉપયોગથી શરીરના આરોગ્ય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેથી મનુષ્યના નૈતિક જીવન ઉપર પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે. ૨૦ વર્ષનો જુવાન તમાકુના ઉપયોગથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ માણસ જેવો નિસ્તેજ જણાય છે. તમાકુમા જે વિષ છે તેથી મનુષ્યનું યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ, ફેફસાં વગેરેની ક્રિયા ઘણીજ બગડી જાય છે. દિવસે દિવસે સ્ત્રીવર્ગમાં પણ સિગારેટ પીવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. યુરોપીઅન સમાજની તમામ સ્ત્રીઓ આ વ્યસનને આધીન થએલી છે. ધુમ્રપાનથી મનુષ્યનો સર્વ બાજુથી અધઃપાત થાય છે. ઘણા માણસો આ વ્યસનથી ગાંડા બને છે.

પ્રશ્ન—ચા કોફીના સેવન માટે આપનો શો અભિપ્રાય છે?

ઉત્તર—આ બન્ને પેયમાં સેંકડે ૬ ટકા ઝેર છે. આ પદાર્થોના સેવનથી તાત્કાલિક ઉત્તેજન મળે છે અને મનુષ્યને થાક ઉતર્યા જેવું લાગે છે, પણ થોડા વખત પછી વધારે થાકયા જેવું લાગે છે. આ પેયોનો ઉપયોગ કરવાથી નિદ્રાનાશ અને અપચનનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. થોડા વર્ષ પછી આ પેયોથી જોઇએ તેટલું ઉત્તેજન મળતું નથી તેથી મનુષ્ય મદ્યનું સેવન કરતા શીખે છે. અમેરિકામાં દિવસે દિવસે આ વ્યસનથી આગ અને કોકેનનો પણ પ્રચાર વધતો જાય છે. માણસને આદત પડે છે તેમ તેમ વધારે ઉત્તેજક પદાર્થનું સેવન કરવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન—ચા, કોફીના વ્યસનથી છૂટા થવાનો કયો ઉપાય છે?

ઉત્તર—આ પદાર્થોનું સેવન ન કરવાની ઇચ્છા પ્રથમ થવી જોઇએ. રોજ લેવાના પેયમાં આનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે કમી કરવું જોઇએ,

દૂધનું પ્રમાણ વધારવું જોઇએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ અને ખોરાક સાદો લેવો જોઇએ. ફળ અને ફળના રસનો ઉપયોગ રોજ કરવાથી આ વ્યસન છોડવામાં મદદ થાય છે. મનથીજ આ પેયો માટે તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થવો જોઇએ. બાહ્ય ઉપચારોથી આ વ્યસનથી છૂટકો થાય એમ નથી. (ડોકટર કેલોગના પુસ્તક પરથી)

૧૦૦–તમાકુનું ઝેર

(લેખકઃ–શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા)

માણસના શરીરની રચના બહુ અટપટી છે. હજારો વર્ષોના અનુભવોથી માણસ આજે જાણતો થયો છે કે કયી જાતનું જીવન જીવવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. તે સાથે તે એ પણ જાણે છે કે કયી ટેવોથી તેની કુશળતા, તંદુરસ્તી, કાર્યશક્તિ તથા આવરદા ઓછી થાય છે. તમાકુનો ગમે તે રૂપે ઉપયોગ કરો પણ એ વસ્તુ જીવન ટૂંકાવનારી વસ્તુઓમાં મુખ્ય ચીજ છે એ હકીકત અંગે બધાજ એકમત છે. કેટલાય વિદ્વાન દાક્તરો તો માને છે કે દારૂ કરતા પણ તમાકુ શરીરને વધુ હાનિકારક છે. તમાકુ સૂંઘવી તેમજ ખાવી એ બંને ખરાબ તો છેજ; પરંતુ બીડી, હોકો કે ચૂંગી તેથી વધુ નુકસાનકારક છે કારણકે બીડી વગેરેના ધુમાડામા અર્ધા ભાગ જેટલું નાઇકોટીન નામનું જલદ ઝેર હોય છે અને તેનાં ધુમાડો શ્વાસોચ્છ્વાસમાં જતો હોવાથી તુરત ફેફસાંમાં પ્રસરી જાય છે. બીડીની માત્ર એક ફૂંકથી શરીરમાં પોણા ભાગનું નાઇકોટીન ઝેર પ્રવેશ કરે છે.

તમાકુથી શરીરને નુકસાન થાય છે તેનું ખાસ કારણ છે. તમાકુમાં નાઇકોટીન નામનું ઝેર રહેલું છે. આ ઝેર સોમલ કરતા પણ વધુ જલદ હોય છે. આ ઝેરના એક કે બે ટીપાં ઉંદર, બિલાડી કે કૂતરાના શરીરમાં દાખલ કરવાથી તેમનું તુરત મોત થાય છે એ પ્રયોગથી સિદ્ધ થયેલી વસ્તુ છે. તમાકુના ધુમાડાવાળી હવા શ્વાસમાં લેનાર દરેક જાણે છે કે તેથી માથું ઘૂમવા માંડે છે. આ બીજું કશું નહિ પણ નાઇકોટીનની ધીમી અસર હોય છે. માણસનું શરીર શરૂઆતમા તો આ ઝેરનો સામનો કરે છે પણ છેવટે શારીરિક તથા માનસિક તંદુરસ્તીને ભોગે તેનો ગુલામ બને છે. તમાકુમા આ ઝેર વીસ ટકા જેટલું હોય છે.

લોકો કંટાળો દૂર કરવા તથા દુઃખ ભૂલવા તમાકુ લે છે પણ તેમને તેથી સાચી શાંતિ મળતી નથી ઊલટું તમાકુમા રહેલા નાઈકોટીન ઝેરની અસરથી થાક અને કંટાળો પહોંચાડનાર શરીરના

તંતુઓ જડ અને જૂઠા બને છે અને તેમને થાક કે કંટાળાની ખબર પડતી નથી. તમાકુ શ્રમ કે ચિંતા દૂર કરતી નથી પણ તે તો ફક્ત તેનું ભાન થતું અટકાવે છે.

તમાકુથી થતી હાનિની થોડી વિગતો અત્રે આપી છેઃ—

૧ તમાકુથી શરીરમાં કમતાકાત આવે છે, હૃદયનાં ધબકારા અનિયમિત બને છે અને તેનું કદ વધારે છે.

૨ તે લોહી બગાડે છે અને તેની અસરથી ચામડી ફિક્કી બને છે.

૩ તમાકુ લેવાથી વારંવાર થૂંકવું પડે છે. વધુ પડતું થૂંક બહાર જવાથી ખોરાક પચાવનાર પાચકરસ (સેલિવા) વેડફાય છે અને પરિણામે પાચનશક્તિ ઘટે છે. તે કાળજાના કામમાં પણ મુશ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

૪ તમાકુ જ્ઞાનતંતુઓનો નાશ કરે છે.

૫ નાની ઉંમરે તમાકુનો કાયમી ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો વિકાસ અટકે છે.

૬ તેના ઉપયોગથી ગળું છોલાય છે, મોના મજ્જાતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે અને કાકડાઓ ફૂલી જાય છે. એક વિદ્વાન ડૉક્ટરે લખ્યું છે કે ગળાની ચાદીના તપાસેલા દરદીઓમાંથી ૯૬ ટકા દરદીઓને તે રોગ તમાકુ મોટા પ્રમાણમા વાપરવાને અંગે લાગુ પડ્યો હતો. તમાકુ ફેફસાંને પણ ઉશ્કેરી મૂકે છે.

૭ તે દ્રષ્ટિ બગાડે છે અને શ્રવણશક્તિ ઘટાડે છે.

૮ તે મગજ તથા જ્ઞાનતંતુઓને હાનિ પહોંચાડે છે.

૯ તે શ્વાસોચ્છ્વાસને ગધાતો કરે છે અને અવાજને બેસૂરો બનાવે છે.

૧૦ તે સ્વાદ અને સૂંઘવાની કુદરતી શક્તિઓને હણે છે અને તબિયત બગાડનાર તીખા તમતમના ખોરાકની ભૂખ તથા ખોટી તરસ પેદા કરે છે.

૧૧ તે માણસમા રહેલી જીવનશક્તિ ઓછી કરી આયુષ્યને ઘટાડે છે.

૧૨ તમાકુ અવાળુને પોચા બનાવે છે અને દાંતમા સડો ફેલાવી પરૂ (પાયોરીઆ) પેદા કરે છે.

૧૩ તમાકુ માણસને કમતાકાત બનાવે છે.

મજુરો અને તમાકુ

તમાકુના વ્યસન સાથે આપણને વધારે સંબંધ છે કારણકે મજૂર વર્ગમા એ ખૂબ બહોળા પ્રમાણમા ફેલાયેલું છે. મજૂરો થાક કે માનસિક શ્રમ દૂર કરવા બીડીનો આશરો શોધે છે. સાચી રીતે તો તેમણે તેમની ખરાબ દશા ભૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરી તેમનું

આરોગ્ય વધારે બગાડે એવી ટેવોનો આશરો લેવા કરતા વધુ પૌષ્ટિક ખોરાક, કામગીરીની અયોગ્યપ્રદ સ્થિતિ અને કામના ઓછા કલાકો કરાવવા માટે લડત કરવી જોઇએ. મજૂરો કેટલા બધા પૈસા બીડી ફૂંકવામાં ખર્ચે છે તેનો પણ જરા ખ્યાલ કરો '

સ્ત્રીઓ અને બાળકો

સ્ત્રીઓ તથા બાળકોનો પ્રશ્ન તો અતિ ગભીર છે. મજૂર વર્ગના બાળકોમા બીડીનો મોટા પ્રમાણમા પ્રચાર થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં પણ આ કુટેવ વધુને વધુ પ્રસરતી જાય છે એ પણ એટલીજ સાચી હકીકત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તમાકુના સેવનથી બાળકોનો વિકાસ અટકે છે. સ્ત્રીઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર અને ખાસ કરીને તેમની માતૃત્વ શક્તિ પર પણ ખૂબજ માઠી અસર થાય છે. વીએનાના એક દાકતરે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કારખાનામાં કામ કરતી સ્ત્રીઓના બાળકો અ'પજી કે ટૂંકી આવરદાવાળા હોવાના કારણોમાં તમાકુ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તમાકુ પીનાર માતાઓના ધાવણમા તમાકુનુ ઝેર પુરેપુરૂ ફેલાયેલું માલૂમ પડે છે. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ બીડી પીએ કે જે ઓરડામાં બીડીનો ધુમાડો ફેલાતો હોય ત્યાં વધુ વખત રહે તો ગર્ભને ગભીર નુકસાન થવા સંભવ છે. બીડી પીનાર માતાઓમા કસુવાવડ તથા મરેલા જન્મોનુ પ્રમાણ ખૂબજ મોટું હોય છે જ્યારે માતા અને પિતા બંને બીડી કે તમાકુના વ્યસની હોય છે ત્યારે તો આ બધાં પરિણામો વધારે ભયંકર સ્વરૂપમા માલૂમ પડે છે

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૬ ના " સર્વોદય " માસિકમાંથી)

१०१—अफीणनुं झेर अने तेनुं वारण

(લેખક —શ્રી તેજીલાલજી વૈદ્યભૂષણ)

આધુનિક સમયમાં અધિકાશ સ્ત્રીઓ પોતાનાં દૂધ—પીતા બાળકોને અજ્ઞાનતાવશ અફીણ ખવડાવે છે, જેના ફળરૂપ બાળકો મોટી ઉમરે આળસુ, કમજોર અને કાન્તિહીન થઇ જાય છે. અફીણ ઝેર છે અને જ્યારે કોઈવખત સ્ત્રીઓ જલ્દીથી ભૂલી જઇ માત્રાથી વધુ અફીણ આપી દે છે, ત્યારે પરિણામમાં બાળક પડયું રહે છે. તે હલાવવા—ચલાવવાથી પણ ચં ચા નથી કરતુ ત્યારે ઘરની સ્ત્રીઓ, અને બાળકના માતાપિતા, સ્વજન ગભરાઇ જઇને શોરબકોર કરી રડે—કૂટે છે તેઓ સમજે છે કે બાળકને ભૂત—ડાકણ વળગી ગયું, અને પછી ભૂવા—ડાકલીઆને બોલાવાય છે અને આ પ્રમાણે તમાશો

જોવા ભાઇઓ અને બહેનોની ભીડ થઇ જાય છે. ભૂવા-ડાકલીઆ બાળકોને તીક્ષ્ણ ધૂણી અને થપ્પડોનો માર મારે છે અને કાન ફૂંકે છે. આ પ્રમાણે તેઓ બાળકોને બહુ દુઃખ આપે છે અને તે ત્યાંસુધી કે તેના ગાલ-કાન અને પીઠ મારના કારણે સુઝી જાય છે. પરંતુ તેઓ નથી સમજતા કે બાળક કોઇ બીજાજ કારણથી અચેત છે ! મને એવા કેટલાયે બાળકોની ચિકિત્સા કરવાનો વખત આવ્યો છે જેઓ આવી રીતે અચેત હતા અને જેને ભૂવા લોકો બહુ મોટો 'વળગાડ' કહી ચાલ્યા ગયેલ. બાળકોના માતાપિતા નિરાશ થઇને જ્યારે મારી પાસે આવેલ ત્યારે જે વિધિથી વધુ અફીણ ખાનારા બાળકોને સાજા કરેલ તેજ અનુભૂત ચિકિત્સા અહીં બાળકો તથા ગૃહસ્થોના લાભાર્થે લખી જણાવુ છું.

ચિકિત્સા વિધિ

આવા સમયે સુજ્ઞ ચિકિત્સકે પહેલાં બાળકની માને પૂછી લેવું કે અફીણ વધુ તો નથી અપાયું. કયારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ, સાસુ કે સસરાના ડરથી ખોટું પણ બોલે છે. એટલે વૈદ્ય પોતાની બુદ્ધિથી કામ લઇ ઉપચાર કરે અને અફીણનું ઝેર જે રીતે હોય તે જલ્દીથી નષ્ટ કરે.

ઉપચાર (વિષશમન કરનારા યોગ)

(૧) કાગળને પીસીને દૂધમાં પીવડાવવો.

(૨) અફીણ જેટલું આપ્યું હોય તેનાથી બમણી હીંગ દૂધમાં ઘસીને પીવડાવે તો અફીણનું ઝેર નષ્ટ પામે છે.

(૩) અરીઠાને પાણીમાં ખાંડી, બાળકને પીવડાવે. આનાથી અફીણનું ઝેર સર્વથા નષ્ટ પામે છે.

(૪) કાસમર્દ (કસોંદી)ના પાનને પાણીમાં પીસી-ગાળી પીવડાવવાથી વિષ નષ્ટ પામે છે.

(૫) કાળાં મરી તો. ૧, સિંધાલૂણ તો. ૧, લીંબોળી તો. ૨.– આ ત્રણે ખાંડી મધ સાથે મેળવી આપવાથી સર્વ પ્રકારના વિષનું શમન કરે છે.

(૬) વમનકારક ઔષધો આપવાથી અથવા નેત્રવાળાનાં પાનનો રસ થોડો થોડો પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થાય છે.

(૭) કપાસનાં પાન, લીંબડાનાં પાન અને ધંતૂરાનાં પાન જળમાં ઘૂંટી લેવાં. તેના ૫-૫ ટીપાં પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થઇ જાય છે. બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રાથી સમજીને દેવી.

અફીણ છોડવાનો પ્રયત્ન

કેસર, અફીણ, જાયફળ, એરંડના મૂળનું ચૂર્ણ.–આ બધાં ૧-૧

તોલો લઇ એરંડાના પાનનો સ્વરસ નાંખી ખરલ કરવું. ૨ તોલા સ્વરસમા જરા મધ મેળવી ઘૂંટી, ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી.

સેવન વિધિઃ—જેટલું અફીણ બાળકને અપાતું હોય તેનાથી આ અર્ધી ગોળી મેળવી ખવડાવવી. આ પ્રકારે જેમ જેમ તબિયત સારી થતી જાય તેમ તેમ અફીણ ઓછું કરતા જવું અને ગોળીઓ રહી જાય ત્યારે ગોળી રોજ ઓછી કરતી જવી. આ પ્રકારે ધીરે ધીરે ૧॥-૨ માસમા જ્યારે ગોળી પર બાળક આવી જાય ત્યારે ઉપરોક્ત દવામાં ગુગળ વધુ નાખવો. આ પ્રમાણે એક-બે માસ પછી શુદ્ધ બંગભસ્મ પણ નાખવી અને ચણા પ્રમાણે ગોળી બનાવી બન્ને વખત આપવી. આવી રીતે બચ્ચાંઓની અફીણ લેવાની ટેવ છૂટી જાય છે અને તેના વિકારનું શમન થઈ જાય છે. આ યોગ વૈદ્ય ગોકુલપ્રસાદજી-ઘાટમપુર (કાનપુરવાળા)નો છે. ઉપયોગી સમજી લખ્યો છે. પરીક્ષા કરી ગુણાવગુણ પ્રકાશિત કરશો.

અફીણ છોડાવવાનો યોગ

જેટલું અફીણ ખાતા હો તેટલીજ માત્રામાં શુદ્ધ ઝેરકોચલાની ગોળી આપવી (ગોળી બનાવી લેવી) અને અફીણ આપવાને સમયે જેટલું અફીણ આપતા હો તેટલીજ ગોળી કોચલાની આપવી જેથી આમા અફીણનો વિકાર નહિ થાય અને અફીણની તલબ નાશ પામશે. ફરી બે-ચાર અઠવાડિયામા ધીરે ધીરે કોચલા પણ મુકાવી દેવા. આનાથી અફીણ અચાનક છોડતી વખતે થતા કોઇ ઉપદ્રવ નથી થતા. આ પ્રયોગ અનુભૂત છે. (મોટા માણસો માટે છે.)

બધાથી ઉત્તમ તો એ છે કે બાળકોને જન્મથીજ અફીણ ન દેતા નીચે લખેલો યોગ આપવાથી બચ્ચા તંદુરસ્ત રહે છે.

નેમા બાલયોગામૃત

જાયફળ, વજ, દેકામારી, સિંધાલૂણ, કાંકચનાં બીજ, હીંગ, હરડે, ટંકણખાર ફૂલાવેલ, એ સર્વ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી થોડા દૂધમા ઘસી પીવડાવવું. આનાથી અફીણ આપવાની જરૂર નથી પડતી અને કોઇપણ વ્યાધિ બાળકને તુરત હેરાન કરતો નથી.

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)



१०२—मनुष्य-जीवनमां सर्प अने तेना झेरनुं स्थान

મનુષ્ય-સમાજમાં સર્પનું સ્થાન હંમેશાં અનોખું રહ્યું છે.

ગુપ્ત-ધનના રક્ષક તરીકે અને ગુપ્ત રોગોનું નિવારણ કરતા ચોપદાર તરીકેજ નહિ પણ દેવના તરીકે નાગનું પૂજન કરવાની પ્રથા ઘણીજ જૂની હોવા ઉપરાંત હજુ આજે પણ તે દુનિયાના અનેક ભાગમાં પ્રચલિત છે.

કેટલાક દેશોમાં તો ખોરાક તરીકે સર્પનો ઉપયોગ થતો અને થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેને એક ઘણીજ કિંમતી વાની લેખવામાં આવે છે અને જાપાનમાં તો હજુ આજે પણ તેનો એટલી હદ સુધી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે કેવળ તેના પાટનગર ટોકીઓમાજ હમેશના લગભગ ૧૦૦૦ સર્પોની માગ રહે છે.

આમ છતાં સર્પનો સહુથી વધારે મહત્ત્વનો ઉપયોગ તો વૈદકને અંગેજ થયો છે અને તેનું લોહી, માંસ, ચામડી અને ઝેર પણ એક યા બીજા દર્દની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં છે.

અલબત્ત, આ ઘણાખરા નુસખાઓ આજે નાશ પામ્યા છે અને તેથી તેનો લાભ આપણે ઉઠાવી શકીએ એમ નથી.

પરંતુ તેથી મૂળ હકીકતમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે આજે તો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવેત્તાઓની પ્રયોગશાળાઓમાં પણ આકરામાં આકરા દર્દોના અસરકારક ઉપાયો શોધી કાઢવા માટે સર્પનો ઉપયોગ કરવાનાજ પ્રયોગો થઇ રહ્યા છે.

સર્પનાં ખેતરો

ખરી રીતે જોતાં તો સર્પનો તબીબી સારવાર માટે લાભ ઉઠાવવાના પ્રયોગો એટલા વિસ્તૃત બન્યા છે કે તેને અંગે સર્પની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવાનું મુશ્કેલ બનતાં લંડન, પેરિસ, ન્યુયોર્ક, મુંબઇ, કલકત્તા, પોર્ટ એલીઝાબેથ અને બેન્ગકોકમાં સર્પોના ખાસ ખેતરો વસાવવામા આવે છે.

આ ખેતરોમાં સર્પોને રહેવાના રાફડા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને બીજી રીતે પણ તેમને આકર્ષવા માટેની બધી સગવડો પૂરી પાડવામાં આવે છે. વળી તેમની પાસેથી અવારનવાર તેમનું ઝેર કાઢી લેવા સિવાય બીજું કંઇજ કામ પણ લેવામાં આવતું નથી એટલે તેઓ આનંદથી ત્યાં રહે છે અને આનંદ કરે છે. આમ છતાં કેટલીક વખત

તો સર્પનાં ઝેરની માગણી એટલી બધી વધી પડે છે કે તેને પહોંચી વળવાનું અશક્યજ બને છે.

દાખલા તરીકે હમણાંજ બ્રસેલ્સની ઇસ્પિતાલમાં એક ઘણાંજ અસામાન્ય દર્દથી પીડાતા એક નવજુવાનને સર્પના ઝેરથી આરામ મળે છે એમ તેની સારવારમાં રોકાએલા એક જગવિખ્યાત તબીબને લાગતાં તેના માટે દુનિયાભરનાં પ્રાણી-સંગ્રહસ્થાનોમા તાકીદનો તાર કરવામાં આવ્યો અને તેને પરિણામે બર્લીનના પ્રાણી સંગ્રહ-સ્થાનમાંથી રાતોરાત બે ભયંકર સર્પોને કાચની પેટીમાં પેક કરી વિમાનદ્વારા બ્રસેલ્સ રવાના કરવામાં આવ્યા.

અલબત્ત, પશ્ચિમના વિદ્વાનો સર્પની કિંમત હજુ હમણાંજ સમજતા થયા છે; પરંતુ હિંદ, ચીન, મિસર અને અન્ય પૌર્વાત્ય દેશોમાં તો સેંકડો વર્ષો થયા સર્પોના અનેકવિધ ઉપયોગ થતાજ રહ્યા છે, એટલે તેમને મન તો આમા કંઇજ નવીનતા નથી.

મિસરમાં રક્ત-પિત્તિયાઓને સર્પના ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવતા અને હાથીપગા માણસોને સર્પનું માસ કે સરકો આપવામાં આવતાં હતાં. આ ઉપરાંત મધ્ય યુગમાં તો ઘણાં અસાધ્ય દર્દો સર્પના ઝેરથી મટયાં હોવાના અનેક દાખલાઓ ઇતિહાસને પાને નોંધાયાજ છે.

સર્પનું ઝેર મેળવવાની રીત

હિંદમાં પણ સદીઓ પહેલાંથી સર્પ અને સર્પના ઝેરનો તબીબી ઉપયોગ કરવાના અનેક માર્ગો અખત્યાર થઇ રહ્યા છે.

જૂના જમાનાના વૈદો સર્પનું ઝેર એકઠું કરવા માટે એક લાકડાં-ના કટકા ઉપર સર્પનો ડખ મરાવતા અને તેને પરિણામે વહેતું થએલું ઝેર કેળના પાંદડાં ઉપર ઝીલી લેતા. સર્પનું ઝેર મેળવવા માટે અત્યારે અખત્યાર કરવામાં આવતી રીત આથી તદન જુદીજ છે એટલુંજ નહિ પણ તે વધારે જોખમી પણ છે. આ રીત મુજબ સર્પને એક લાકડીના જોરે દાબડામાંથી બહાર કાઢવામા આવે છે અને પછી તેને જમીન ઉપર પછાડવામાં આવે છે. તેના પ્રત્યે ચલાવવામાં આવતા આ જાતના વર્તનથી તે ખૂબ ગુસ્સે થઈ સિસકારો બોલાવે છે. ઉપલક દૃષ્ટિથી તો તેના આ સિસકારાની જાણે કોઇને કંઇજ પડી ન હોય એમ લાગે છે પરંતુ તેના વ્યાજબી ગુસ્સા પ્રત્યે દાખ-વવામાં આવતી આ જાતની બેદરકારીથી તે વધારે ગુસ્સે થઇ બીજો સિસકારો નાખે તે પહેલાં તો તેને ગળેથી પકડી ઉંચો કરવામાં આવે છે અને તેના મોમાં એક કાચની પ્યાલી ખોસી દેવામાં આવે છે. આ કાચની પ્યાલી ઉપર સર્પ પોતાનો બધો ગુસ્સો ઠાલવવા તેને જોરથી કરડે છે પરંતુ તેથી તેની ઉપર કંઇજ અસર થવાને બદલે

ઉલટું તેની ફેણમાંથી ટલવાતું ઝેર આ પ્યાલીમાંજ ટલવાઈ જાય છે.

ઝેરનો પ્રાથમિક ધોધ શમ્યા બાદ પેલો માણસ તેના માથા ઉપર હાથ ફેરવી તેને પંપાળે છે અને એ રીતે જે કંઈ ઝેર બાકી રહ્યું હોય તે પણ ટલવી નાંખવા તેને ઉત્તેજે છે. પરંતુ આટલી બધી મહેનતે અને જોખમે મેળવવામાં આવેલું ઝેર આખરે તો બહુ-જ થોડું હોય છે-માત્ર બે ચાર ટીપાં જેટલુંજ હોય છે. આમ છતાં તેની કીંમત અજોડ હોઇ સર્પને રાજી કરવા દૂધનો પ્યાલો કે ઇંડાંનો રસ તેને ગળે રેડવામાં આવે છે અથવા તો જો તેને ખાસ ખુશ કરવાનો ઇરાદો હોય તો તેના પાંજરાંમાં એકાદ ઉંદરડો ફેંકવામાં આવે છે; કેમકે ઉંદર એ સર્પનો સહુથી પ્રિયમાં પ્રિય ખોરાક છે.

આ વિધિ પછી જ્યાં સુધી તેની ફેણમાં નવું ઝેર ભરાય નહિ ત્યાં સુધી તેને આરામથી પડી રહેવા દેવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને બને એટલો રાજી રાખવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

સર્પના ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ

સર્પનું ઝેર આમ તો અશુદ્ધ હોય છે અને તેથી દવા તરીકે તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તેને શુદ્ધ બનાવવું પડે છે. વિશુદ્ધિના આ કાર્ય માટે જુદાં જુદા ઢોરોનું પિત્ત ખાસ કામમાં આવે છે અને આપણા વૈદ્યો તો તે માટે ભેંસ, મોર, માછલી કે સૂવરના પિત્તનો ઘણી વખત તો એકસામટોયે ઉપયોગ કરતા. શુદ્ધ કર્યા વિનાના મૂળ ઝેરનો રંગ ઝાંખો પીળો હોય છે અને જો કે ઘણી ખરી જાતના સર્પના ઝેરમાં કંઇ સ્વાદ પણ નથી હોતો છતાં કોબ્રાનું ઝેર તો અત્યંત કડવું હોય છે.

શુદ્ધ થયા બાદ આ ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તે એટલું પ્રબળ હોય છે કે ઘણી વખત તો સોઇની અણી ઉપર જેટલું ઝેર લઇ શકાય એટલુંજ દવા તરીકે આપ-વામાં આવે છે.

સુશ્રુત સંહિતામાં તો પ્રદર, માનસિક નબળાઈ અને હૃદયની નબળાઇ માટે તેને અકસીર ઉપાય તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે એટલુંજ નહિ પણ કોગેરામાં કે યકૃતનાં દર્દોમાં પણ તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

ચામડીનાં દર્દો માટે સર્પનું લોહી ખૂબ અકસીર છે એવું વિધાન પણ તેમાં રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

આજના વિજ્ઞાનવેત્તાઓ પણ સર્પના ઝેરનો જે ઉપયોગ કરે છે તે જેટલો વિધવિધ છે એટલોજ ચમત્કારિક છે. ક્ષય, ભગંદર, વાઇ, હડકવા અને અખંડ લોહીસ્રાવ જેવા ભયંકર અને જીવલેણ

દર્દો સર્પના ઝેરથી સારાં થઇ શકે છે એવો તેમનો દાવો છે.

શરીરના કોઇ પણ ભાગમા સહેજ પણ ઘા થતા મરણ નીપજતા સુધી લોહીસાવ ચાલુ થવાનુ ભયાનક દર્દ હિંદમા હજુ બહુ જાણીતું નથી થયું; પરંતુ રશિયાના ઝાર-કુટુંબના ઘણા માણસો તેનો ભોગ બન્યા હોઇ યુરોપમા તો તે ખૂબ જાણીતુ થયુ છે એટલુંજ નહિ પણ તે લગભગ અસાધ્યજ ગણાતુ થયુ હતું.

આમ છતા, સર્પના ઝેરના સેવનથી તે લગભગ સર્વાંશે સારૂ થઇ શકે છે એટલુંજ નહિ પણ ભગંદરનુ ભયકર દર્દ પણ આજ દવાથી ખૂબ હળવુ બને છે એવો પણ આજે વિજ્ઞાનવેત્તાઓનો દાવો છે.

પરિણામે, જેમ ભૂતકાળમા તેમ ભવિષ્યકાળમા પણ સર્પની ઝેરીલી જાત મનુષ્ય જીવનમાં ખૂબ મહત્વનોજ નહિ પણ ઘણો હિતાવહ અને ઉપયોગી ભાગ ભજવશે એમ લાગે છે.

("હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" દૈનિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૩–વિપ–ચિકિત્સા

(બનારસ નગરમા ભરાયેલ ૨૧ મા અખિલ ભારતવર્ષીય વૈદ્ય-સંમેલનમાં વિષચિકિત્સા પરિષદના અધ્યક્ષ મુખોપાધ્યાય શ્રીમાન દેવશર્મા, સાંખ્યતીર્થ, વેદાંતતીર્થ, એમ. એ નો નિબંધ નીચે મુજબ હતો –)

વિષચિકિત્સા એ શબ્દથી બે જાતની ચિકિત્સા સમજવાની છે. (૧) રોગોની ઝેરના યોગવાળી દવાઓથી થતી ચિકિત્સા (૨) બીજી ઝેરી દવા કે ઝેરવાળા ડંખ-દંશ વગેરેથી થતા ઝેરી પરિણામોની ચિકિત્સા. તેમાની પ્રથમ રસચિકિત્સામા સમાઇ જાય છે. "જેમ કે ઉપરસ લોહ વગેરે ધાતુ, વિષ (ઝેર-સ્થાવર) અને પારદ-રસક આદિ" મનાય છે કે રસ કરતા વધારે શ્રેષ્ઠ ઔષધ ત્રણે લોકમા કોઇ નથી. દ્વિતિય ચિકિત્સામા રસના પ્રયોગો, વનૌષધિના પ્રયોગો અને મંત્રતંત્ર છે.

વિષની ઉત્પત્તિ:-સત્યયુગના આરંભમા દેવ અને દાનવોએ સમુદ્રમંથન કર્યું ત્યારે અમૃત અને વિષ ઉત્પન્ન થયા. તેમાથી અમૃત દેવ લોકોએ પીધુ અને ઝેરથી વિશ્વનો વિનાશ થશે એવી દેવોની બીતિને શંકર ભગવાને ઝેર પીને મિટાવી. પીતા વધેલ ઝેરનો શેષ ભાગ નાગ, વીંછી વગેરે ચાટી ગયા અને બાકીનો ભાગ વનસ્પતિ, ઝાડવા, વેલાઓ, કંદમૂળ અને જમીન પર છટકાઈ પડયો.

ત્યાર પછીથી સ્થાવર એટલે સ્થિર વિષ, ઝાડ, પાન, જમીનના ખનીજ, વિષ વગેરે તે; અને જંગમ એટલે પ્રાણી, પશુ, પંખી,

વીંછી, સાપનાં ઝેર. એમ બે-પ્રકારનાં ઝેર લોકોના જાણવામાં આવ્યાં. તે ઉપરાંત ગરવિષ-ગરદોષ નામે ત્રીજું ઝેર ગણાય છે, પણ તે કૃત્રિમ વિષ છે એટલે વિષપર્યાય વિષ નામને લાયક નથી એમ અમારો મત છે. શંકરકૃપાથી વિષ પણ અમૃત ગુણવાળું બન્યું છે. બરાબર માત્રામાં અપાય તો વિષ પણ અમૃત જેવું કામ કરે છે.

કેવલ માત્રાધિક થાય ત્યારેજ ઝેરી અસર (અવક્રિયા) કરે છે.

વિષયોગથી ચિકિત્સાઃ-સન્નિપાત જેવા તાવમાં કે કોલેરા જેવી ભયંકર દશા વખતે કાળા સર્પના ગરલ સાથે દવા આપવાથી મરણ કાંઠે પહોંચેલ દર્દી બચી જાય છે. નીચેનાં રસ ઔષધો તેવીજ સ્થિતિમાં વપરાય છે. સૂચિકાક્ષેપણરસ, સૂચિકાભરણરસ, ઘોરનૃસિંહ-રસ, સન્નિપાતસૂદનરસ, શિવાપ્રસાદનરસ, ત્રૈલોક્યચિંતામણીરસ, કાલાનલરસ અને સૂચિભૂખરસ. ઘણું ખરૂં તો સાપના ઝેરને બદલે સાપનું પિત્ત વાપરવાનો ચાલ છે.

દરેક જાતના તાવમાં અને બીજા રોગોમાં વછનાગ વગેરે કંદ-વિષોની જલદી ફાયદાકારક ક્રિયા સર્વ લોકના જાણવામાં છે. વાત-રોગમાં, જુદી જુદી જાતના કોઢમાં, સ્થાવર અને જંગમ વિષના પ્રયોગથી "અસાધ્ય જેવાં લાગતા દર્દો" સારા થાય છે. વછનાગ વગેરે કંદવિષ અને સર્પ આદિ પ્રાણીવિષથી કોઢ, કર્કટક નામનો સન્નિપાત, દુષ્ટ લોહીથી થતા રોગો મટે છે. ૭ માસ ઝેરના વિધીવત્ સેવનથી માણસની કાંતિ વધે છે. એક વર્ષના પ્રયોગથી દેવતા જેવી કાંતિ થાય છે, કેમકે માત્રા પ્રમાણે સેવન કરવાથી વિષ અમૃત જેવું કામ આપે છે.

વિષભક્ષણ વિકારની ચિકિત્સા

રસજલનિધિગ્રંથ ત્રીજા ખંડમા તે દર્શાવી છે. અત્રે એક દાખલો આપીએ કે અફીણ ખાઇ જવાથી થયેલ અસર માટે તાજા ગાયના છાણનો રસ વારવાર પાઇને ઉલટી કરાવવાથી શાંતિ થઇ જાય છે.

વિષસેવનમાં પથ્યાપથ્ય

ઘી, દૂધ, સાકર, મધ, ઘઉં, સાઠીચોખા, તીખાં, સિંધાલૂણ, દ્રાક્ષ, મીઠા પીણા, બ્રહ્મચર્ય, ઠંડો પ્રદેશ, ઠંડી ઋતુ, ઠંડું જલ, આ પદાર્થો નિત્ય સેવન કરનારને સદા આરોગ્ય રહે છે. ઝેર અનુકૂળ આવી જાય તોપણ તીખું, ખારૂં, ખાટું સેવન ન કરવું. દિવસનિદ્રા, સૂર્યનો તાપ અને અગ્નિથી શરીરનું કાયમ બનતું રક્ષણ કરવું.

સર્પ વગેરેના ડંખના ઉપાયો

" વિષનો ઉતાર વિષ છે " એમ વિદ્વાનો કહે છે. સ્થાવર વિષથી જંગમ વિષ મટે છે અને જંગમથી સ્થાવર મટે છે. મોરનાં

પીંછાંના નાસથી અને મધની સાથે ખાવાથી સર્પનું ઝેર નાશ પામે છે. મોરના પિત્તની ભાવના આપેલ-તીખાનુ ચૂર્ણ સુંઘવાથી અને ખાવાથી સર્પનું ઝેર મટે છે. રાત ને દિવસ હાથમાં છત્તર ને સરસવ રાખી ફરવું, તેનો અવાજ અને છાયાથી સાપ નાસી જાય છે. જેઠીમધના લાકડાનો દીવો જે ઘરમાં બળતો હોય છે, ત્યાં કુલીક વગેરે સાપો રહેતા નથી. તાદળજાના મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવામા આવે તો તક્ષક જેવા ઝેરી સાપનું ઝેર પણ ઉતરી જાય છે.

ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળસહિત તાંદળજો, સફેદ ગરણીનાં મૂળ અને ઇદ્રિવારૂણીનાં મૂળ પાણીમા પીસીને નાકમાં ટીપાં મૂકવાથી ઝેરીલા સાપનું વિષ પણ ઉતરી જાય છે. પિંડતગર (તગર-ગંઠોડા)નાં મૂળ પુષ્ય નક્ષત્રમા ઉખેડી લાવી, દંશ પર લગાડવાથીજ માત્ર ડંખાયેલાથી મૃત્યુ પામેલાને સારો કરે છે. છીયાપોતાના ફળનો ગર્ભ ગાયના દૂધમા પીસી, તેના લેપ, નસ્ય અને અંજનથી સાપ-કરડેલ માણસ જીવે છે. છીયાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ઠંડા પાણીમાં પીસી તે ભોજન, પાન, અંજન, લેપમાં વાપરવાથી સર્વ વિષ મટે છે. પછી તે સ્થાવર વિષ હોય કે ક્રૂર જંગમ વિષ હોય કે કૃત્રિમ કિવા યોગજ વિષ હોય તોપણ એક તોલો દવાના સેવનથી જરૂર ફાયદો થાય છે.

સાપસન કે કુકડવેલ અથવા ગરણી (સફેદ) નું મૂળ પણ તેવીજ રીતે નરમૂત્રમા પીસી ભોજન, પાન, નસ્ય ને લેપમા વાપરવાથી વિષ ઉતારે છે અથવા પહેરેલા કપડાની ગાંઠ સાથે દવા કેડે બાંધવાથી પણ ઝેરને ઉતારે છે.

(૧) હળદર, ટંકણખાર, જાયફળ, મોરથૂથુ અને પારો તે બધાની સમાન કુકડવેલ. આ વિષવજ્રપાત રસ સર્વ વિષને હણનારો છે.

(૨) સરસડાના ફૂલ, કઠ, એલચી, મનશીલ, સુંઠ, મરી, પીપર, રેણુક બીજ, જેઠીમધ, આકડાના મૂળની છાલ, હિંગ, સફેદ વજ, નગોડ અને ડમરો-દરેક એક એક તોલો લેવા. તેનો કવાથ કરી "પારદ ૧ તોલો, ગંધક તોલો ૧, અભ્રક તોલો ૧, કાંતલોહ તોલો ૧" આ મિશ્રણને તે કવાથની અલગ અલગ ભાવના દેવી. ત્યારબાદ ઇદ્રવારૂણી, ઉભી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, કલ્હાર (બોડિયો), દાડમ, વાંદરી તથા કૌચાના પ્રવાહીની ભાવના દેવી. તૈયાર થયેથી ૧ રતી માત્રાની ગોળીઓ વાળવી. એક ગોળી ખાઈ ઠંડુ પાણી પીવું. આથી હડકાયેલા શિયાળ અને કૂતરાનાં ઉન્માદરૂપી ઝેર નાબૂદ થાય છે.

(૩) ગોરોચનને માણસના મૂત્રની ભાવના આપ્યા બાદ મધ સાથે સેવન કરાવવાથી શિયાળ, બિલાડાં, દેડકા અને સાપના ભયંકર ઝેર ઉતરે છે. આને સૂર્યોદય મહા અગદ કહે છે.

(૪) લસણ, મરી, પીપર, ત્રિફલા, ગાયનું ઘી, આટલા બધાનો કલ્ક (લુગદી) પીવાથી, ખાવાથી, નાકમાં નાંખવાથી ને લેપ કરવાથી એમ ચાર પ્રકારે વાપરવાથી હડકાયા કૂતરાના ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૫) કાળા ધંતૂરાના પાનનો રસ, સૂંઠ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી અને ગોળ, આ મિશ્રણ પાવાથી કૂતરાનું ઝેર જરૂર નાશ પામે છે.

(૬) ધંતૂરો, ઉંબરાનાં ફલ સાથે ચોખાનું ધોવરામણ પીવાથી તેમજ ધંતૂરાનાં પાન, ગોળ, ઘી અને દૂધ સેવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૭) સરસડાનાં મૂળ, છાલ, પાન, બીજ એકત્ર કે અકકેકાં ગાયના મૂત્રથી પીસી લેપ કરવાથી જંગમ ઝેર મટે છે.

(૮) કંટકી સરસડાનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણ સાથે શુભ યોગવાળા દિવસે વાટીને પીવાથી સાપના ઝેરની બીક રહેતી નથી. કદાચ સાપ કરડે તો સાપ મૃત્યુને પામે છે.

(૯) મેષ રાશિમાં સૂર્યનારાયણ હોય, તે દિવસોમાં લીંબડાના પત્ર સાથે મસૂરનું એક માસ સેવન રાખે તો ચાલુ આખા વર્ષ દરમિયાન વિષ ચઢતું નથી.

(૧૦) પુષ્યનક્ષત્રમાં સફેદ સાટોડીનાં મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં પીવાથી ચાલુ આખું વર્ષ સાપનું ઝેર લાગતું નથી.

(૧૧) ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળ સહિત તાંદળજો-આ બધાં વાટી દહીં તથા ઘી સાથે આપવાથી વાસુકિ નાગનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

(૧૨) કડવી પરવળનાં મૂળનાં રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ વિષ ઉતરે છે.

(૧૩) સરસડાના ફૂલના રસની ભાવના આપેલ સફેદ મરી સાત દિવસ નસ્ય, પાન, અંજન તરીકે વાપરવાથી હિતકર નીવડે છે.

(૧૪) કાનના મેલરૂપી કફનો ડાબી અનામિકા વડે દંશ પર લેપ કરવાથી ઝેર ઉતરે. તદનુસાર માણસના પેશાબને વ્રણ પર રેડવાથી લાભ થાય છે.

(૧૫) સૈંધવ, મરી, તે બન્ને સમાન લીંબોળી, મધ અને ઘી સાથે આપવાથી સ્થાવર કિંવા જંગમ વિષને મટાડે છે.

(૧૬) તગર અને કઠ બબ્બે તોલા, ઘી અને મધ ચાર તોલા. -આ ચાટણ તક્ષક જેવા સાપના વિષને પણ ઉતારે છે.

(૧૭) વાંઝણી કંકોડીનાં મૂળ બકરાંના મૂત્રથી ભાવના આપીને, કાંજી સાથે નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી બધાં ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૧૮) સફેદ ગરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે આપવાથી ચામ-

ડીમાંની ઝેરની અસરો (પ્રથમ વેગ)ને શાંત કરે છે, દૂધ સાથે આપવાથી લોહીમાંની અસરોને નાબૂદ કરે છે, પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી માંસમાંની અસરોને મટાડે છે, હળદરની સાથે આપવાથી હાડકાં સુધી પહોંચેલી ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે અને કાકોલી સાથે આપવાથી મેદ સુધીની ઝેરની અસરોને મટાડે છે. મજ્જા સુધી જ્યારે વિષ વ્યાપ્યું હોય ત્યારે લીંડીપીપરની સાથે આપવું હિતકર છે તેમજ ઉંદરકની સાથે આપવાથી વીર્યમાંની ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે.

(૧૯) હળદર, દારૂહળદર, મનશીલ, હરતાલ, કેસર, મોથ અને સુગંધી વાળો. આ ચીજોની ગુટિકા દંશ પર ઘસીને ચોપડવાથી ઝેરને ઉતારે છે.

(૨૦) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરી તથા સિંધાલૂણ. આ સાત વસ્તુ સરખા પ્રમાણમાં પીવાથી તક્ષક જેવા સાપનું ઝેર મટે છે.

(૨૧) ગરમાળાનાં બીજ, ત્રિકટુ, બિલીના મૂળ, દારૂહળદર, હળદર, તુલસીનાં માંજર, બકરીનું મૂત્ર. આ વસ્તુઓ આંજવાથી ચેતના લાવે છે.

(૨૨) વછનાગના કંદને જલમાં પીસી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે, અથવા ટંકણખાર કે આકડાના મૂળની છાલ અને સાતલા (હાથલા) થોરનાં ફળ બધા એકત્ર કરી આંજવાથી સર્પવિષ મટાડે છે.

(૨૩) નેપાળાનાં મીંજને લીંબુના રસથી ભાવના આપવી. એકવીસ વાર ભાવના આપી વાટ બનાવવી. માણસની લાળ સાથે ઘસીને અંજન કરવાથી સર્પવિષનો નાશ કરી જીવન આપે છે.

(૨૪) ઝેર પીવામાં આવ્યું હોય ત્યારે ઊલટી કરાવવી, ચામડી દ્વારા ડંખથી લાગ્યું હોય ત્યારે લેપ કરાવવા અને ઠંડા પ્રવાહી સિંચન કરાવવાં.

(૨૫) ઘરની ધુંસ, મજીઠ, હળદર, અને સિંધાલૂણ ઉંદરના ઝેરને મટાડે છે. લેપ કરવાથી, તેવીજ રીતે લોહી કાઢવાથી (છેદ મૂકાવીને કે રૂમડીથી) પણ ઉંદરનું ઝેર શાંતિ પામે છે.

(૨૬) ખેર, રાળ, ગુગળ, ગળજીભી, હંસરાજ, હળદર, દારૂહળદર અને સોનાગેરૂ–આ બધો લેપ નખ અને દાંતમાં જેને ઝેર છે, એવાં પ્રાણીનાં ઝેર પર ચોપડવાથી ઉતરે છે.

(૨૭) પકવાશયમાં જ્યારે ઝેર પહોંચી ગયું હોય ત્યારે લીંડીપીપર સાથે દારૂહળદર, હળદર ને મજીઠ વાટીને પાણી સાથે પીવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨૮) કાસુંદરાના મૂળને ચાવી, જે માણસને વીંછી કરડયો હોય, તે માણસના કાનમાં ફૂંક મારવાથી વીંછીતું ઝેર ઉતરે છે.

(૨૯) સિંધાલુણ સાથે ઊનું ગાયનું ઘી દંશ પર ચોપડવાથી વીંછીતું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૦) ડમરાનો રસ દંશ પર ઘસવાથી વીંછીતું ઝેર નરમ પડે છે. ગુગળનો ધૂપ આપીને આકડાના પાનનો લેપ કરવાથી પણ વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૧) કેસર, મનશીલ, કાકડીશીંગી, ખોળ, હરતાલ ને કેસુડાંના ફૂલ સાથે લેપ કરવાથી ચંદન ઘો, સરડો, કાકીડો વગેરેનાં ઝેર ઉતરે છે.

(૩૨) શાહજીરાંની ઘી અને સિંધાલૂણ સાથે કરેલ લુગદી જરા ગરમ ગરમ લગાડવાથી વીંછીની વેદના કમી થાય છે.

(૩૩) દેડકાનાં વિષને ઉતારવા માટે થોરના દૂધની ભાવનાવાળા સરસડાનાં બીજનો લેપ ચોપડવો જરૂરી છે અથવા અંકોલની છાલ અને કઠ સાથે લેવાથી ત્રણ દિવસે ઝેર ઉતરે છે.

(૩૪) માખીના ઝેર માટે તીખા, આદુ, સુગંધી વાળો અને વછનાગ–એનો લેપ સારો છે.

(૩૫) કડવી પરવળ અને ગળીના મૂળનાં લેપથી લાલા (લાળ)થી જેનાં ઝેર ચડે છે, એવાં ઝેરો નાબૂદ થાય છે.

(૩૬) વજ, હિંગ, વાવડીંગ, સિંધાલૂણ, ગજપીપર, કાળીપાટ, અતિવિષની કળી, ત્રિકટુ, આ દશાંગ અગદ પીવાથી દરેક-કીટનાં ઝેરની તાત્કાલિક કે જૂની અસરો નાબૂદ થાય છે. કોઇ જળો ઝેરી હોય અને તે લગાડવાથી જેવી અસર થાય તેવી અસર કીટ કરડવાથી થાય છે.

(૩૭) સરસડાનાં બીજ થૂવરના દૂધમાં ભાવના આપી લેપ કરવાથી કૂતરાતું ઝેર મટે છે.

(૩૮) ચોખાના લોટની લુગદીમાં ઘેટાનું રુવાંડું ખવરાવવાથી કૂતરાનું વિષ નાબૂદ થાય છે અથવા ધંતૂરાનાં મૂળ દૂધ સાથે વાટીને પાવાં.

(૩૯) અથવા તો અંકોલનાં મૂળ તેવીજ રીતે પાવાં.

(૪૦) હળદર, દારૂહળદર, પતંગ, મજીઠ અને નાગકેસરનો ઠંડા પાણી સાથે લેપ કરવાથી કરોળિયા વગેરેનાં ઝેર મટે છે.

(૪૧) રાળ, સાતવીણુ અને કઠ એક એક તોલો તથા એક માસો દેવદાર, તેને આકડાના જલથી ઘૂંટી સરસવ જેવી ગોળીઓ કરવી. દૂધ સાથે યોજવી.. તેથી મરી ગયેલ લાગતા, જીભ બંધ થઈ ગયેલા, એવા માણસમાં સચેતન લાવી સાજો કરે છે. વળી આ

ગોળી વિષમજ્વરને પણ મટાડે છે.

(૪૨) ભીમરૂદ્ર રસઃ–પારો એક તોલો, ગંધક એક તોલો, અભ્રક ૧ તોલો અને ૧ તોલો કાંતલોહ. આ દ્રવ્યોને નીચેના દ્રવ્યોથી ભાવના અલગ અલગ દેવી. ઇંદ્રવારણા, ઉભી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, ખોડિયો કલ્હાર, દાડમ, વાંદરી અને કાંચાની એક એક ભાવના આપી અડેક રતિની ગોળીઓ કરવી અને ટંડા પાણી સાથે આપવી. અસાધ્ય જેવા લાગતાં ઝેરથી પીડાતાં રોગીઓ સારાં થાય છે અને કૂતરાના તથા શિયાળના હડકવાથી પણ મુક્ત થાય છે.

(૪૩) મનશીલ, હરતાલ, તીખાં, પિત્તલ, હિંગલોક અંઘેડો ધતૂરો, કરેણ, સરસડો, રૂદ્રાક્ષ અને ગરણી–એના કવાથથી કે રસથી સોવાર ભાવના આપવી અને મગ જેવી ગોળીઓ કરવી. સાપ વગેરેથી કરડેલા, ઝેર પીધેલા અને ચૈતન્ય વિનાના થઇ ગયેલાઓને આ રસ જીવન અર્પે છે.

(૪૪) હળદર, ટંકણખાર, જાયફળ, મોરથુથુ સરખે ભાગે લઇ તે બધાંની બરાબર કુકડવેલ લેની અને તેના રસની ભાવના આપવી. આ વિષવજ્રપાત રસ ½ તોલો માણસના મૂત્ર સાથે પાવાથી ભયંકર સાપના ઝેરથી બચાવે છે.

(૪૫) સરસડાની છાલ ૨૦૦ તોલા લઇને, ૨૦૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી. ચોથો ભાગ પાણી રહે ત્યારે તેમા ૮૦૦ તોલા ગોળ નાખવો. તે ઉપરાત લીંડીપીપર, ઘઉંલા, કડ, એલચી, ગળી, નાગકેસર, હળદર, દારૂહળદર અને સૂંઠ દરેક ચાર ચાર તોલા નાંખવા. એક માસમા આ આસવ તૈયાર થયેથી માત્રા પ્રમાણે વાપરવાથી ઝેરની ખરાબીઓને મટાડે છે.

સર્વ દોષ મટે ત્યારે માણસને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થતા રીતસર ખુલાસાથી ઝાડો પેશાબ આવવા લાગે છે, ખોરાક પર રૂચિ થાય છે અને બધી જ્ઞાનેંદ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયો નિયમિત કામ કરતી થઈ જાય છે.

વિષમાં પથ્ય–ડંખસ્થાનની ઉપરના સ્થાન પર પાટા બાંધવા જેથી ઝેર આગળ ન વધે. મંત્રો, ઊલટી, જુલાબની દવાઓ, લોહી કાઢવું, ઠંડા જલનો છંટકાવ અને ઠંડા જલમા ડુબકી સ્નાન, હૃદયને ટેકો આપનારી દવાઓ, નામ આપવાની, અંજન કરવાની, ચૈતન્ય રક્ષક દવાઓ ને ઝેરને નીચે ઉતારવાના માલિશ, ધુમાડો કે દવા નાક વાટે આપવાના ઉપચારો ને ઝેર વિનાશક લેપો અને યોગ્ય હોય ત્યાં ડામ દેવા. પ્રતિવિષના ઉપચાર, ધૂપ ને ચેતનાસ્થાપક દવાના ઉપચારો કામે લગાડવા ને સંપૂર્ણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય ત્યા સુધી ચાલુ રાખવા. સાળના ચોખા, સાઠીચોખા, કોદરા, ઘઉંલા, મગ,

મસૂર, જૂનું અને નવું ઘી.

મોર, તેતર, લાવરી, મૃગ, ઘો, ઉંદર, શાહૂડીનું માંસ, વેંગણ, આમળાં, કારેલાં, તાંદળજો, અડદ (જંગલી), ઉંદરકાની, ડોડી, પોઇની ભાજી, લસણ, દાડમ, વિકળો, બોયઆમલી, હરડે, કોઠાં, નાગકેસર, ગાય, બકરાં ને માણસનાં મૂત્ર, છાશ, ઠંડુ પાણી, સાકર, સહેલાઇથી પચે એવાં અન્નપાન, સિંધાલૂણ, મધ અને કેસર, પશ્ચિમ તથા ઉત્તર દિશાના પવનો, હળદર, સફેદ ચંદન, ગોઘ, સરસડો, કસ્તૂરી, કડવા-મીઠાં ઔષધો અને સોનાની ભસ્મ કે તેનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ એ વિષરોગમાં વાપરવાં.

અપથ્યઃ—ગુસ્સો, વિરુદ્ધ અન્નપાન (જેમકે કઠોળ ને દૂધ,) સ્ત્રીસંગ, પાનસેવન, મહેનતમજૂરી, વધુ પડતાં પવનનાં ઝાપટાં, ખાટાં અને ખારા પદાર્થો ને ગરમ શેક વગેરે અને જુદા જુદા દારૂઓ, બહુ નિદ્રા, ત્રાસ (બીક), ધૂમ્રપાન, ઝેર લાગેલા માણસોએ વર્ષો સુધી સેવન કરવાં નહિ.

(માર્ચ ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૧૦૪–માંકડ મારનારી દવાઓ

(લેખકઃ-વૈદ્ય નુરમામદ હમીર)

(૧) ગરીયાનો વેલો જેને કેટલાક ભગરડી કહે છે, તેના ફળ ગરીયા જેવા હોવાથી બાળકો તેને ગરીયા તરીકે ફેરવે છે. અહીંની વાડમાં આ વેલ ઘણી થાય છે.

તે વેલનો રસ જ્યાં માંકડ રહેતા હોય ત્યાં ચોપડવો. માંકડ તરફડી તરફડી મરણ પામશે.

(૨) લાલ મરચાંને બાફીને ઉકાળો કરવો. તે ઉકાળાનું પાણી છાંટવાથી માંકડ મરણ પામશે. ફરી તે જગાએ માંકડ આવશે નહિ.

(૩) માંકડા નામનો જીવડો તલના છોડ ઉપર હમેશાં રહે છે. માંકડા સહિત તે છોડને ઘરમાં મૂકવો, એટલે તે માંકડો ઘરના તમામ માંકડ ખાઇ જશે. તે માંકડો માણસને કંઇ પણ નુકસાન કરતો નથી.

(૪) ગંધારી સેદરડી નામનો છોડવો ઘરમાં રાખવાથી તે છોડની દુર્ગંધના કારણે માંકડ ઘરમાં રહી શકતા નથી; નાસી છૂટે છે. જેથી તે વનસ્પતિને 'માંકડમારી' ના નામે ઘણા માણસો ઓળખે છે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાંથી)

१०५–अनेनास

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે. પોર્ટુગીઝ લોકો તેને આ દેશમાં લઇ આવ્યા છે. સિંગાપુરના અનેનાસ વખણાય છે. અનેનાસ એ અનેક પુષ્પોનો ગુચ્છ એકઠો થઇને બનેલું ફળ છે.

અનેનાસ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. અનેનાસ ખાવાથી અન્ન પર રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ પણ ઠીક લાગે છે અને ઝાડોપેશાબ પણ ઠીક થાય છે. અનેનાસમા 'બ્રોમેલિન' નામનુ તત્ત્વ છે જે નત્રિલ (પ્રોટિન)ના પાચનમા ઉપયોગી છે આ કારણથી ખાધા પછી અનેનાસ ખાવા ઠીક છે.

અનેનાસનો રસ ચામડી ઉપર થતા તલ કે મસા ઉપર લગાવવાથી તે ખરી જાય છે.

દાતમા પરૂ થાય છે એ પાયેરીઆ નામનો દાતનો રોગ અનેનાસ ખાવાથી સારો થાય છે. દાંતના રોગીઓએ જેટલાં ખવાય તેટલા અનેનાસ ખાવા. એથી દાતનો સડો અટકે છે એમ ચિકાગો વિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્વાન સશોધકોએ અખતરાઓથી પૂરવાર કર્યું છે. તાજાં ફળો બધી ઋતુઓમા મળતાં નથી ડબ્બાઓમા પેક થઇને અનેનાસ આવે છે તેમા પણ આ જાતનો ગુણ છે. તાજા અને આ ડબ્બાવાળા અનેનાસ બનેમા પ્રજીવનકો (વિટામીન્સ) છે. અનેનાસમા 'સી' પ્રજીવનક બહુ સારા પ્રમાણમા છે. આ ઉપરાત 'એ', 'બી', 'ડી' અને 'જી' પણ ઠીક ઠીક છે. વળી આમા લોહ, તામ્ર, મેગેનીઝ અને બીજા ક્ષારો પણ છે એટલે વિટામીન અને પોષક તત્ત્વોની દષ્ટિએ પણ અનેનાસ સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ અનેનાસ ખાવુ ન જોઇએ કારણકે તેથી ગર્ભપાત થયાના દાખલાઓ તબીબી દફતરોમા નોધાયા છે.

પેશાબ બહુ વાર થતો હોય તેમા અનેનાસ ખાવા આપવાથી સારો ફાયદો માલૂમ પડે છે. ખાવામાં વાળ ગયો હોય તો અનેનાસનો રસ પાવાથી વાળનુ પાણી થઇ જાય છે.

("સર્વોદય" માસિકના એક અંકમાંથી)



૧૦૬–અશેળિયો

(લેખકઃ–વૈદ્ય શિવશંકર શુકલ)

(સં.) ચંદ્રશર (હિં.) હલીમ (લૅ.) લેપિડિયમ સેટિયમ.

અશેળિયાના છોડ ઇરાન, હિંદ અને તિબેટમા થાય છે. ત્રણસો વર્ષથી તેનું વાવેતર કરવા માંડ્યું છે.

અશેળિયાના બી બજારમાં ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. તે ગરમ ગણાય અને તેથી વાયુના ને કફના રેાગ ઉપર તે બહુ ગુણકારી ઔષધ છે. તે ધાતુપૌષ્ટિક પણ છે. આર્તવ બરાબર ન આવતું હેાય તેા તેનેા લુઆબ ને ખીર આપવાથી ફાયદેા થાય છે. કમરનેા દુખાવેા, રાંઝણ, સંધિવા, વધેલી બરેાળ, ઝાડા વગેરે રેાગેાને તે મટાડે છે. ધાવણ વધારે છે. મારથી કે પડી જવાથી શરીરમા લેાહી જામી ગયું હેાય તેા તેની રાબડી પિવાય છે; પ્રસવ પછી સુવાવડી સ્રીને માટે પણ તે સારી ગણાય છે. સાધારણ રીતે ચેાખાની ખીર કરીએ છીએ તેમ, દૂધમા તેને ઉકાળી ખીર કરવી જોઇએ. તેમાં જરા સાકર ને એલચી પણ નાખી શકાય. સ્વાદમાં પણ તે ઘણા સારા લાગે છે, તેથી દસ્ત સાફ આવે છે. જો કંઈક ગરમ લાગે તેા તેમાં થેાડું ઘી નાખીને રાબડી પીવી; ઉપરાંત લુઆબ કરીને પણ પિવાય છે. બીને અધકચરા ખાંડી નાખી પાણીમા પલાળવાથી લુઆબ બને છે.

અશેળિયાનેા લેપ બહુજ ગુણકારી છે. શરીરમા વાયુને લીધે કેાઇ પણ જગાએ પીડા થતી હેાય તેા તેના ચૂર્ણને વાટીને લેપ બનાવી ચેાપડાય. ઉપર રૂનાં પેલ મૂકવાં. વળી વાગવાથી કે પડી જવાથી લેાહી જામી ગયું હેાય તેા આંબાહળદર, સાજીખાર, મેદાલકડી વગેરે જાણીતી વસ્તુઓ સાથે અશેળિયાનેા ઉપયેાગ સારેા લાભદાયી છે.

તેમાથી લેાટ, ઘટ્ટ તેલ (સાંધવા ઉપર ચેાપડવા માટે ઉત્તમ), આયેાડાઇન, ઉડ્ડયન તેલ, ગંધક, પેાટાસ, હાયડ્રોજન, કાર્બન, નાઇટ્રોજન વગેરે ક્ષારેા અને લિપિડિન નામનું કડવું તત્ત્વ મળે છે.

પાન અને ડાળીઓનું કચુંબર તથા શાક કરી યુરેાપમા ખાય છે. કાળજાના અને બરેાળના રેાગેામાં તે સારેા ફાયદેા કરે છે. તેમાં ઉત્તેજક, રક્તપિત્તનાશક, મૂત્રલ, રસાયન વગેરે ગુણેા છે. ચાવવાથી થૂકનેા વધારેા થઇ મેાઢાના રેાગ મટે છે. ફૂલેાનું કચુંબર પણ ખવાય છે. જીર્ણ બિમારી પછીની અશક્તિમાં તે લાભદાયક છે. તેમનેા દેખાવ ઘણું સુંદર છે. તેના મૂળ કબજિયાત અને ચૂંકમાં ઉપયેાગી ગણાય છે.

(" ગુજરાત શાળાપત્ર " માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૭–અળસી

(લેખકઃ—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અળસીનાં બીજ ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. એમાંથી તેલ પણ નીકળે છે. આ તેલ અને એના જેટલું ચૂનાનું નીતર્યું પાણી એકત્ર કરી હાથ વડે ફીણવાથી સફેદ મલમ બને છે જે દાઝયા ઉપર સારૂં કામ કરે છે. અળસીનુ તેલ ન હોય તો તલના તેલથી પણ ચલાવી શકાય. દાઝવા ઉપર આ મલમ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

અળસીનું હાથથી કાઢેલ તેલ પીવાના કામમા લઇ શકાય છે. આ તેલ રેચક છે. એનાથી જૂનો ગંઠાએલો મળ બહાર આવે છે, ૧ થી ૨ તોલા જેટલું તેલ પીવાથી સારો દસ્ત આવે છે. આંતરડાંની કમજોરી અને હરસ રોગ ઉપર આ તેલ ઉપયોગી છે.

અળસીની પોટીસ બાંધવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. ન્યુમોનિયા તાવમાં ફેફસાંનો સોજો આવે છે તે ઉપર અળસીની પોટીસનો શેક અને લેપ કરવાથી સોજો ઉતરી જાય છે. એન્ટીફ્લોજીસ્ટીનના મોઘા ડબ્બાઓ કરતાં અળસીની પોટીસ સારૂં કામ કરે છે.

અળસીનુ પાણી (કવાથ) પીવાથી કફ જલદી છૂટો પડે છે.

અળસીની પોટીસ બનાવવાની રીત

પાશેર અળસીને બરાબર વીણી સાફ કરી, પછી ખાંડી ઝીણા લોટ જેવી કરી નાખવી. એક વાસણમા ખળખળતુ ગરમ પાણી ૧૦ ઔંસ (ઔંસ=અધોળ) જેટલું લેવું. આ પાણીમાં અળસીનો લોટ ધીરે ધીરે નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. એકદમ લોટ નાંખી દેવાથી ગઠ્ઠા બાઝી જાય છે, માટે ધીમે ધીમે ઘટ થતા સુધી અળસીનો લોટ નાખતા જવું. પછી એક વસ્ત્રના કકડા ઉપર ગરમાગરમ પોટીસનો તાવેથા કે સ્પેચ્યુલા વડે પા ઈંચ જાડો થર કરવો. પોટીસ લગાવતા પહેલા છાતી ઉપર સહેજ તેલ લગાવવું જેથી પોટીસ ચોટી ન રહે. તેલ લગાવી પછી સહન થાય એટલી ગરમ હોય ત્યારે છાતી ઉપર લગાવી દેવી.

પેશાબમાં અગન બળતી હોય, ખાસીને લીધે ગળું છોલાતું હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય તો ૧ અધોળ અળસીને કૂટીને ૧। શેર પાણીમા ૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળી લેવી. પછી કપડા વડે પાણી ગાળી લઈ તેમા સાકર નાખવી. આ પ્રવાહી અળસીની ચા તરીકે ઓળખાય છે. મરડો થયો હોય, કફ છૂટતો ન હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય ત્યારે એક પ્યાલો ભરીને આ ચા પીવાથી ખૂબજ ફાયદો થાય છે. (ઓકટોબર ૧૯૩૬ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

१०८–अघेडो

(सं) अपामार्ग (हिं.) चिरचिरा लटजीरा (म.) घुराट
(अं) रफ चेफ फलावर. (ले.) एचिरेन्थस आस्पेरा.

આ વનસ્પતિ ચોમાસામાં જ્યાં હોય ત્યા ઢગલાબંધ ઉગી નીકળે છે. તેમાં બે જાતો થાય છે. ૧ સફેદ ફૂલ ને બીજની અને ૨ લાલ ફૂલ ને બીજની. તેમા બીજી ગુણમાં ચડિયાતી છે. અઘેડામાં અનેક ઉત્તમ ગુણો સમાએલા છે. પણ હજુ આપણે તેનો પૂરતો ઉપયોગ કરતા નથી. તેનું સંસ્કૃત નામ બહુ અર્થસૂચક છે. તેનો અર્થ "માફ કરનાર" એવો થઇ શકે છે.

૧. અઘેડાના મૂળનું ચૂર્ણ ૧ તોલો રાતે સૂતી વખતે ખાવાથી અને ઘસીને આંખમા આજવાથી રતાંધળાપણુ, આંખના બીજા રોગો તથા તાજું ફૂલ મટે છે.

૨ મૂળનું ચૂર્ણ મરીના ચૂર્ણ સાથે કફના રોગોમા આપી શકાય.

છોડ પાકટ થઇ જાય ત્યારે તેને બીજ લાગે છે. તે કપડાંમાં ચોટી જાય એવા હોય છે, વિષનાશક છે અને વામક છે. ભસ્મક નામના રોગમા અનહદ ભૂખ લાગે છે અને ઘણું ખાધા છતાં પણ તે શાંત પડતી નથી. તેમાં અઘેડાના બીજની કાંજી બનાવી પિવાય છે. રક્તપિત્ત, રક્તાર્શ ને કફના રોગોમાં બીજને વાટી ચોખાના ધોણ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે. માખણ સાથે આપવાથી પિત્તનું શમન કરે છે.

મૂળ અને બીજ ઉપરાંત તેના બધાજ અંગો ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તે સારક, મળનું છેદન કરનાર, તીક્ષ્ણ, કફઘ્ન, દીપન, મૂત્રલ, પિત્તશામક અને રક્તશોધક છે. પેટના રોગ, ઉલટી, આફરો, અર્શ, પથરી, ગોળો, શૂળ, પ્રમેહ, ઝેર, ઉધરસ, જળોદર વગેરે રોગો માટે બહુ ગુણકારી દવા છે. તે આબાદ મૂત્રલ ને કફઘ્ન છે. છાતી તથા શ્વાસનળીમાં ભરાએલા કફને તે પાતળો પાડી છૂટો કરે છે. મગજના જ્ઞાનતંતુઓના રોગ (નરવસ્ ટ્રબલ્સ)મા પણ તે અદ્દભુત કામ આપે છે.

અઘેડાના ઘણા છોડ એકઠા કરી બાળીને રાખ બનાવવી. તે રાખને પાણીમાં ઓગાળી, જાડો ભાગ નીચે ઠરવા દઇ ઉપરનું કેવળ પાણી નિતારી લઇને પાણી બાળી નાખવાથી નીચે જે ખાર જામે છે, તે ક્ષાર 'अपामार्ग क्षार' ને નામે જાણીતો છે. તે ક્ષાર મૂત્રલ

ને કફઘ્ન તરીકે વપરાય છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તોપણ તે અપાય છે. પથરી, પ્રમેહ વગેરે સર્વ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો ઉપર તે અસરકારક દવા છે, તેમજ ઉધરસ, દમ, વરાધ ને બીજા કફરોગો ઉપર તે ઘણું સારું પરિણામ લાવે છે. રંગોને ખીલવવા માટે આ ક્ષારનો ઉપયોગ બહુ થતો હતો. હરતાલ સાથે મેળવી મમા ઉપર ચોપડવાથી ખરી પડે છે. (પણ આ ઉપાય સામાન્ય માણસે કરવો નહિ.) આ ક્ષાર મીઠા તેલમાં નાખી કાન પાક્યો હોય, ચસકા મારતા હોય તેમા બહુજ ગુણકારી દવા છે. તેને અપામાર્ગ તૈલ કહે છે.

આ ક્ષારને બહારની હવા લાગવા દેવી નહિ તેમજ ચોમાસામાં સખત ઢાંકણવાળી પહોળા મોની કાચની બરણી કે સીસામાં ભરી રાખવો.

ચૂનો, લોહ, જવખાર, સુરોખાર, મીઠું, ગંધક, મજ્જાતંતુ અને હાડકાં ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ, વગેરે ઉપયોગી તત્ત્વો તેમા રહેલા છે અને પાન, દાંડી તથા મૂળમાંથી રાસાયનિક ક્રિયા વડે તે જુદા જુદા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

("ગુજરાત શાળાપત્ર" માસિકના એક અંકમાથી)

૧૦૧–આંબો

(લેખકઃ–ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

આ ઝાડના નામથી આપણા દેશના લોકોમાથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. એના ફળને પણ આંબો કે પાકરી કેરી એ નામથી લોકો ઓળખે છે, આ દેશના માટે ઘણાક ફળોમાનું એ એક ઉત્તમ ફળ હોઈ નાના, મોટા, ગરીબ, શ્રીમંત સર્વેને ખાવાની પ્રિય વસ્તુ છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક લોકોની તો એના ઉપર એટલી લાલસા (આસક્તિ) હોય છે કે મરણ સમયે પણ તેને તેની ઇચ્છા થાય છે અને તે કમોસમે ન મળે તે સારુ મુંબાઈ જેવા શહેરોમાં તો આંબાને સાકરની ચાસણી કરી તેમાં બોળી રાખી મૂકવામાં આવે છે અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપયોગ કરે છે. ખરેખર તે એક ઉત્તમ સ્વાદિષ્ટ મધુર ફળ છે અને પ્રિય વસ્તુ છે. એની અંદર રહેલ વસ્તુઓની શાસ્ત્રીય રીતે શોધ કરતાં નીચે પ્રમાણેની વસ્તુઓ જણાઇ આવી છે. કાચી કેરીમાં પોટાશ, ટાર્ટરિક, સાઇટ્રીક અને મેલિક એસીડ. પાકેલી કેરીમાં–આંબામાં પીળા રંગનો એક રંગ સમાયલો છે. તે ઉપરાંત કચેરીશીલ અને થોડો મેલિક એસીડ અને ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આંબાની છાલમાં ટેનીન નામનો પદાર્થ છે. આંબાની ગોટલીમાં ગેલીક એસીડ, ટેનીન, તેલ સ્નિગ્ધ પદાર્થ, સાકર

અને થેાડો સુંદર જેવો પદાર્થ છે. આ દેશમાં આંબાનો ઉપયોગ બે રીતે કરવામાં આવે છે. જે આંબાનો ગલ (ગરભ) કઠણ હોય તે આંબાને છોલી તેના નાના કટકા કરી લોકો ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે અથવા તેની છાલસહિત ઉભી ચીરો કરી પછી દાંત વતી ગરભ ખેંચી લઇ ખાય છે. તે આંબાને કાત્રી કે સમારવાના કહે છે. હાફુસ, પાયરી, માનખુલાસ, ફર્નાન્ડીઝ, ઘેાડ, સાવર, માલગીસ અને બીજા પણ કેટલીક જાતના આંબા જાડા ગરના આવે છે. ઉપર લખેલાં નામેામાંથી સૌથી સખત ગરનો અને લાંબા સમય સુધી બગડી ન જનાર આંબો એ ફર્નાન્ડીઝ આંબો છે. ઝાડ પરથી ઉતાર્યા પછી સંભાળપૂર્વક એ આંબાને રાખ્યો હોય તો તે મુંબઇથી અમેરિકા સુધી પહોંચાડી શકાય છે અને તેથી ઉતરતા નંબરે હાફુસ આંબા પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. પણ પાયરી અને બીજા આંબા વહેલા ખરાબ થઈ જાય છે. ફર્નાન્ડીઝ અને હાફુસ એ બે જાતના આંબા ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકે છે; પણ તે આંબા પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે કે તે પચવામાં કઠણ છે. પાયરી તથા બીજા સમારવાના આંબા ઉપલી બે જાત કરતાં પચવામાં હલકા હોઈ વહેલા પચે છે. માનખુલાસ દેખાવમા લગભગ હાફુસ જેવીજ દેખાય છે અને વેચનાર લોકો કંઇક વખતે તેને હાફુસના નામે મોટા ભાવે ખપાવે છે. ખાવામાં પણ ઘણા મીઠા હોઈ અંદરનો રંગ પણ હાફુસના જેવો દેખાવમાં હોય છે અને તેનું બીજું નામ ગોવા હાફુસ પણ છે. તથાપિ ગામઠી હાફુસ જે થાણા જિલ્લામાં પાકે છે તેના જેવી હાફુસમાં બીજી આંબાની જાત અમારી જાણમાં નથી અને ખરેખર તે હિંદુસ્તાનમાં પાકતા આંબામાં ઉત્તમ દરજ્જો ભેાગવે છે. માનખુલાસ આંબામાં અંદરના ભાગમાં તેના ગર્ભમાં જો રેસો ન હોય તો જરૂર તેને હાફુસ તરીકે સમજવાની ભૂલ થાય પણ જાણકાર લોકો તેને જાણી લે છે. ગામઠી હાફુસ આંબા ઘણી મોંઘી કિંમતે વેચાય છે. મુંબાઇ ઇલાકામાં તે પહેલા નંબરના આંબા ગણાય છે. તેનાથી બીજા નંબરે પાયરી ગણાય છે. જો કે વર્ગીકરણ કરી બંનેમાંથી સાકરનો ભાગ કોનામાં વધારે છે તેની તપાસ કરવામાં આવી નથી પણ ખાવામાં પાયરીમાં મીઠાશ વધારે છે એમ માલમ પડે છે. તે સિવાય આ દેશમાં અનેક જાતના નરમ રસના આંબા થાય છે, એટલે કે જે આંબા ઘોળી તેનો રસ કાઢી ખાવાના કે ચૂસવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. લોકો તેને ચૂસી કે રસ કાઢી તેમાં સાકર એલચી બીજી સુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ભેળવી ખાય છે. એ આંબાઓમાં ઘણી જાતના આંબા થાય છે પણ કોંકણમાં 'સાકરી' કે 'સેકરી'ના નામના એક જાતના આંબા થાય છે જે આકારે ગોળ હોઈ મોટા બટાટા જેવડા થાય છે. તેનો રસ ઘણોજ ગળ્યો

હોય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતના આંબાઓ થાય છે. આંબાનો મુખ્ય ગુણ-સારક, પૌષ્ટિક, બલવર્ધક, સહેજ મૂત્રલ અને ઉષ્ણ છે. આંબા એ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. યોગ્ય રીતે એના સેવનથી લોહી, માંસ તથા વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે, પણ એજ આંબાને અયોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનો અપચો થઇ, આમ, ઝાડામાં લોહી અને બીજા રોગો થાય છે. આંબાની મોસમ પૂરી થતાં સેંકડો લોકોને (ડીસેન્ટરી) અને (ડાયેરિઆ) આમરક્ત કે અપચાના રોગો થાય છે. એને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો લોહી, માંસ અને વીર્યનો વધારો થઇ શરીરનું વજન વધે છે. તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો તે નીચે જણાવું છુઃ—

શ્રીમંત લોકો ઘણું કરી હાફુસ આંબા વાપરે છે, પણ તે પચવામાં ખડું જડ છે અને ખરેખર તે તેમને પચતા નથી. તેથી તેને પચાવવા માટે આંબા સાથે સૂંઠ, મરી, પીપર અથવા એવી બીજી ગરમ ચીજોની ભૂકી નાખવામાં આવે છે પણ તે શરીરને લાભકારી થતું નથી. કલમી આંબામાં હાફુસ અને પાયરી એ બે સારી વખણાતી જાતો છે. હાફુસ કરતાં પાયરી વહેલી પચે છે અને કુદરતી રીતે જે ચીજ વહેલી પચે છે તેનું વહેલું લોહી બને છે અને તે વધારે ગુણકારી થાય છે. માત્ર જીભના સ્વાદ ખાતર જેને જે રૂચે તે આંબા ખાય તે વિષે કંઇ કહેવાનું નથી; પણ જેમને આંબા ખાવાની અને તે સાથે તેનો ઉત્તમ ગુણ લઈ શરીરમાં લોહી, માંસ તથા વજનનો વધારો કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે નીચે લખ્યા પ્રમાણે પંદર દિવસનો પ્રયોગ કરી જોવો. તેથી તેમને ખાત્રી થશે કે દવાઓ ખાઇ શરીર અને પૈસા બગાડવા કરતાં આ એક કુદરતી ચીજ કુદરતી નિયમાનુસાર ખાવાથી કેવી ઉત્તમ શક્તિ મેળવી શકાય છે. પાકેલા, રસના (જેનો રસ પાતળો હોય છે તેવા) રીતસરના ગળ્યા હોય ને ખાટા ન હોય એવા આંબા પસંદ કરવા. ખાવાની એક કલાક પહેલાં મીઠાવાળા પાણીથી કે ચૂનાના નીતરેલા પાણીથી ધોઇ સાફ કરી ઠંડા પાણીમાં બોળી રાખવા. ફરી તેને બીજા સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇ લેવા અને બરાબર ઘોળવા. જ્યારે તમને એમ લાગે કે એનો રસ પાતળો પાણી જેવો થઇ ગયો છે ત્યારે તેનું ડીટું તોડી નાખવું. ડીંટું તોડતાં જે કાણું પડે ત્યાંથી આંબાને દાબી થોડો પાતળો રસ કાઢી નાખવો. આંબો સરખો ઘોળાયો છે કે નહિ અને તેનો રસ જોઇએ તેવો છે કે નહિ એની ખાત્રી ઘોળ્યા પછી ડીટું તોડી જે કાણું પડયું હોય તેમાંથી આંબાને નીચેથી દાબતા રસની ધાર—જેમ ગાયના આંચળમાંથી દૂધની ધાર નીકળે છે તેવી—નીકળે તો આંબો અને તેને ઘોળવાની ક્રિયા બરાબર થઇ છે અને તે ઉત્તમ હોઇ ખાવાને લાયક છે એમ સમજવું. સારી ભૂખ લાગી હોય તે વખતે

પ્રથમ એવા બે ત્રણ કે પોતાની પચાવવાની શક્તિના પ્રમાણમાં ચાર આંબા ધીરે ધીરે જેમ બચ્ચું માનું ધાવણ ચૂસે છે તેમ ચૂસવા. પછી બીજી કોઇપણ વસ્તુ બિલકુલ ખાવી નહિ. પ્રથમ ખાધેલા આંબા પચી ગયા પછી ફરી કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ભૂખના પ્રમાણમા નિયમિત ભોજન કરવું અથવા અર્ધાથી એક રતલ તાજું ગાયનુ દૂધ પીવું આવા રીતે બેથી ચાર અઠવાડિયાં જો આબાનો પ્રયોગ કરશો તો જરૂર ઉપર લખેલા ગુણોનો અનુભવ થશે. પણ કેટલાક લોકોની એવી ગેરસમજ હોય છે કે તેઓ આબાના દહાડામાં રોજના કરતાં બમણી રોટલી કે પૂરી ખાઇ જાય છે. એ રીત ઘણી ભૂલભરેલી અને નુકસાન કરનારી છે; અને આવી રીતે અકરાંતીઆ-ખાઉધરા થઇ ખાવાથી જરા વાર જીભને સ્વાદ મળે છે અને ખૂબ ખાધું એમ લાગે છે પણ પરિણામે અજીર્ણ થઇ ઝાડા અને કબજીઆત થઇ તાવ આવે છે અને કેટલાકને ગુમડાં નીકળે છે. ઘણાક પૈસાવાળા લોકો તો આંબાની ઋતુમાં ત્રણ કે ચાર દહાડે જુલાબ કે પાચનની દવાઓ ખાઇને આબા તથા પૂરીઓ ખાય છે. તે બંને ભારે ચીજો એકી સાથે ખાવાથી તે પચતી નથી ને પરિણામે અજીર્ણ થાય છે અને તેથી પાતળા ઝાડા કે મરડો થાય અથવા તાવ આવે છે. આજ દિવસ સુધીમા એવુ ઘણી વખત તમને થયેલ હશે પણ તમોએ તે પર લક્ષ ન આપવાથી તમને તેનુ ખરૂં કારણ જણાયું નથી. જો તમે બરાબર ધ્યાન રાખશો તો તમને આ બાબતની ખાત્રી થશે ને ઉપર લખેલ પ્રયોગ તમે આચરણમાં મૂકશો તો આબા ખાશો તોપણ રોગ તો નહિ જ થાય; ઉલટું સારા પ્રમાણમાં લોહી અને શક્તિનો વધારો કરી શકશો.

("ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાથી)

૧૧૦—વીંછીના ડંખનો ઉપાય

સાદું મીઠું શીશીમા નાખી તેને પાણીમાં ઓગળી જવા દેવું. ત્યારપછી એ મિશ્રણ બે દિવસ રાખી તેને ગાળી સ્વચ્છ કરી રાખી મૂકવું. આ પાણીનું એક ટીપું બન્ને આંખમા મૂકવાથી વીછીના ડંખનુ દરદ એકદમ નાબૂદ થાય છે. કદાચ કોઇને એકદમ દરદ ન શમે તો ફરી વાર આંખમા ટીપાં નાખવા.

("હરિજનબંધુ" સાપ્તાહિકમાંથી)

१११—खाखरो

(લેખકઃ—પંડિત પ્રભુનારાયણ ત્રિપાઠી)

ખાખરો હિંદુસ્તાનમા બધે ઠેકાણે મળનાર પ્રસિદ્ધ વૃક્ષ છે અને જંગલોમા તો તે બહુ મળી શકે છે.

આના પલાશ, કિંશુક, પર્ણ, રક્તપુષ્પક, માર્જય, ક્ષારશ્રેષ્ઠ, બ્રહ્મવૃક્ષ સમિત્વર, વાતપોથ, વગેરે ઘણાં પર્યાયવાચક નામ છે. દેશભેદથી તેને હિંદીમા ઢાક, ટેસુ, પલાશ, બંગાળીમા પલાશગાછ; મરાઠીમાં પલસ; ગુજરાતીમાં ખાખરો, કર્ણાટકીમાં મુતલ્લુ યા ક્યમુતગ; તેલંગીમા માતુક્ક ચેટ્ટુ; તૈમિલમા પરસન; ઉડિયામાં પરાશુ; અંગ્રેજીમાં ડાઉની બ્રાંચબુટિયા અને લેટીનમાં બુટિયા ફ્રંડાજા યા બુટિયા પાર્વીફ્લોરા અને ડાકટરીમા બુટિયાગમ કહે છે.

ખાખરો નદીની તળેટીમા અને જંગલી દેશોમા વધુ થાય છે. તેના પાન ગોળ અને ડાળીમા ત્રણ ત્રણ હોય છે. તેના પાન પહેલાં લાલ મખમલ જેવા કોમળ ચીકણાં અને મોટા નીકળે છે. પછી ધીરે ધીરે લીલાં અને કડવાં થઈ જાય છે. તેનાં ફૂલનો રંગ પોપટની ચાંચ જેવો હોય છે, ફૂલોની ડાંડીનો રંગ કાળો હોય છે અને બાકીનો ભાગ બહુજ સુંદર પીળાશને લીધે લાલ રંગનો હોય છે. તેનું ફળ લાંબુ હોય છે અને તેમાથી ગોળ અને પીળા બીજ નીકળે છે.

ગુણ અને સામયિક પ્રયોગઃ—તે અગ્નિદીપક, મળરોધક, વીર્યવર્ધક, સારક, વૃષ્ય, ગ્રાહી, ગરમ, ખરબચડું, કડવું, સ્નિગ્ધ, ફિક્કું, તુટેલા હાડકાંને જોડનાર, કૃમિરોગનાશક તથા ગુદારોગ, સંગ્રહણી, બવાસીર, પ્લીહા, વ્રણ, વાત, કફ, પિત્ત અને ગુંમરોગનાશક છે. તેનાં ફૂલ સ્વાદિષ્ટ, થોડાં કડવા, તીખા, ફિક્કાં, રૂક્ષ, ખરબચડાં હોય છે. ગરમ, ગ્રાહી, વાતવર્ધક, મળરોધક, મૂત્રપ્રવર્તક, શીતળ તથા તૃષા, દાહ, શોથ, પિત્ત, કફ, રૂધિરવિકાર, કંડુ, કુષ્ટ, વાતરક્ત, રક્તપિત્ત, મૂત્રકૃચ્છને દૂર કરે છે. આના સફેદ ફૂલ તેજ માટે બળપ્રદ છે. ફૂલોના સ્વરસને સૂંઘવાથી આંખનુ જાળું નષ્ટ પામે છે. ફૂલના કવાયનો શેક બફારો, બસ્તિની પીડા અને અંડશોથને લાભદાયક છે. ફૂલોનો હિમ પ્રમેહ અને શુક્રપ્રમેહને ગુણકારી, ફૂલનાં રંગમાં રંગેલા કપડા પાકનો નાશ કરે છે. ખાખરાનાં ફળ હલકાં, તીખા, ગરમ, ચરપરા, રૂક્ષ તથા પ્રમેહ, હરસ, કૃમિ, વાત, કફ, કુષ્ટ, ગુલ્મ, શળ અને ઉદર રોગને દૂર કરે છે. માત્રા તો. ૦ા. આના બીજને પલાશપાપડો કહે છે. સ્નિગ્ધ, ગરમ, રૂક્ષ, કફ, કૃમિ અને પામ, કંડુ, દાદર, ચામડીનો રોગ નાશ કરનારાં છે તથા

નપુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉત્તમ છે. બીજને પીસીને પીવાથી હરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઓજ વધારે છે. જો પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથી ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન-કામમાં આવે છે. કોમળપાન પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, ફોડાફુન્સી, ગુલ્મ, હરસ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મળરોધક, સંગ્રહણી, ગુલ્મરોગ, ખાંસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ફિકો હોય છે. પ્રકૃતિ ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, હરસને લાભકારક, વીર્યને ઘટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ધોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા, અને આફરા માટે અનુભૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીરમાં દાહનુ શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટાડે છે. ખાખરાના લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના ભેદથી તેના ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો ભેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે. તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુબળવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માણસો પત્રાવલિ અને દડિયા બનાવે છે. કોમળ નવાં પાનને સૂકવી અને કૂટીને તકીઆ ભરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયોગી હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગમાં સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુદા જુદા રોગોમાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ધોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઇને છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો વૃદ્ધો પણ તરૂણ જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે ચીજોને છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને તોલા

ાા ગાયના ઘી કે તોલા ૧ાા મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ 'ચૂર્ણ' તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ઠામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક મહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિદિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. એજ અઠવાડિયામા સેવન કરનારનુ શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તરે, કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય, આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત ગુણ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાના બીજ છાયામા સૂકવીને ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમા રાખી ભોંયમાં દાટી દેવુ. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ાા નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ બાલ કાળા થાય, તેમજ નેત્રજ્યોતિ, કાન, દાંત પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાના બીજ તથા ડાળી લેવા. પાકા આમળા સમાન ભાગ લઇ કૂટી-પીસી ચૂર્ણ કરવુ. એક માસ સુધી નિત્ય નરણે મોઢે પ્રાતઃકાળે આ ચૂર્ણનુ સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થાય છે.

(૬) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ પાતાળયંત્રથી કાઢવું. આ તેલ ગાયના દૂધ, ઘી, મધ અને ખાંડ સમભાગે લઇ તોલા ાા સેવન કરવું. સેવન કરવાથી પણ જો અચેત થઈ જાય તો ગાયનું દૂધ તેના મોઢામા થોડું થોડું નાખવું, તો પછી સચેત થઇ જશે. આ પ્રકારે સાત દિવસ સુધી સેવન કરે તો ગયેલી વાતો, ભવિષ્ય કહે અને એક માસ સુધી સેવન કરે તો બહુ દિવસો સુધી જીવે અને તેનો પેશાબ ત્રાંબાનું સોનુ બનાવી શકે છે.

(૭) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા સમભાગે ગાયનું દૂધ મેળવી સવારે નરણે કોઠે ૬ માસ સુધી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય, આયુ અધિક થાય અને શરીર તેજસ્વી બને છે.

(૮) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા જડનો રસ, મધ તથા ગાયનું ઘી બધું સરખે ભાગે મેળવી નિત્ય તોલા ાા ખાય તો વર્ષભરમાં આયુષ્ય અધિક થાય છે.

(૯) લાલ ખાખરાના બીજનું ચૂર્ણ તોલા ાા તથા ગાયનું ઘી તોલો ાા મેળવી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) ખાખરાના ઝાડનું થડ લઇ ત્રણ દિવસ સુધી છાયામાં

સૂકવે અને પછી અંદરના ભાગમા પાકા આમળા ઇચ્છાનુસાર તેમાં ભરવા તથા લાકડાથી તેનું મોં બંધ કરી દેવું. ગોળાને કપડું લપેટી છાણુ માટીથી મેળવી દેવું. આના ઉપર કપડું લપેટી માટી–છાણથી બીજી વાર લેપ આપવેા. સુકાઇ જવા પછી જંગલી છાણાં વચ્ચે રાખી બાળી દેવા. છાણા બળી ગયા પછી ઠંડાં થાય ત્યારે આમળા કાઢી લેવાં. એક આમળું મધ તથા ગાયના ઘી સાથે સવારે લેવું. સેવન કરતી વખતે બંધ સ્થાનમાં રહેવું, મૈથુન કરવું નહિ, વાયુ ન લાગે, દૂધભાતનું ભોજન કરવું. ૧૪ દિવસમા કાયાકલ્પ થઇ જાય છે.

(૧૧) ખાખરાના બીજ, નસોતર, અમલતાસ, અજમોદ, કપીલેા, વાવડીગ, ગોળ સમભાગે લઇ કૂટી–પીસી બે માસાની ગોળી બનાવી લેવી. ૧–૧ ગોળી સવાર–સાંજ ખાવાથી પેટનાં કૃમિ મટી જાય છે. બાળકને અર્ધી ગોળી આપવી.

(૧૨) ખાખરાનાં બીજ, કપીલેા, વાવડીગ, શેકેલી હીંગ, કાળીજીરી, છેાઆરો, સિંધાલૂણ અને નસોતર—આ બધા સમભાગે લઇ ચૂર્ણ બનાવી લેવુ. આ ચૂર્ણ રોજ રાત્રે ૬ થી ૯ માસા સુધી ઠંડા પાણી સાથે ખાવુ સવારે ૨–૪ દસ્ત થશે અને દરેક પ્રકારના કીડા બહાર નીકળી જશે.

(૧૩) ખાખરાના બીજ, કેાયલા, રસકપૂર, કપૂર, ગુગળ, બધા બરાબર લઈ બારીક પીસી પાણી સાથે ખરલ કરવાં. પીપળનાં પાન પર લેપ કરી તેને વાળા ઉપર બાંધવા. બહુ જોરથી પાટેા ન બાંધવેા. ત્રણ દિવસ પછી પાટેા ખેાલવાથી વાળાનેા રેાગ મટે છે.

(૧૪) ખાખરાના જડની ઉપલી છાલ ખાંડી તેનેા તાજો રસ સાપે ડંખ માર્યો હેાય તેા તેનું ઝેર ઉતારવા ૪ થી ૧૦ તેાલા ઝેરની પ્રબળતાનેા વિચાર કરી આપવેા. આનાથી ઝાડા નહિ આવે, ઉલટી નહિ થાય અને સાપનુ ઝેર ઉતરી જશે.

(૧૫) ખાખરાનું પંચાંગ દરેક બે–બે શેર લઇ સૂકવી લેવું અને બાળી રાખ કરી લેવું. તે રાખને દશ શેર પાણીમા ઘેાળી રાતભર રહેવા દેવુ. સવારે પાણીને કડાઇમાં નાખી ગરમ કરવું. ગરમ થતા પાણી બશેર રહે ત્યારે બકરાનું મૂત્ર ૨ શેર, આકડાનું દૂધ, કાળા સરસની સુક્કી રાખ, સિરસના ફૂલ, ગેરૂ, હળદર, દારૂહળદર, તુલસીમંજરી, ચણેાઠી, લાખ, સિંધાલૂણ, બાલછડ, હીંગ, સૂંઠ, કાળાંમરી, પીપળ, કુષ્ટ, અમલતાસ, અનંતમૂળ, ચૌલાઇની જડ, કંટાલાની સુકાઈ ગયેલી જડ દરેકનું ૮–૮ તેાલા ચૂર્ણ નાખવું. કલઈ વગરના ત્રાંબાના વાસણમા નાખી મંદાગ્નિથી પકાવવું. શીરાની સમાન થઈ ગયા પછી નીચે ઉતારી લેવું અને થાળીમાં નાખી તડકામા રાખી

દેવું. ઘાટું થઈ ગયા પછી ઘીનો હાથ મારી તોલા ૦)= ની ગોળી બનાવી લેવી. સવાર-સાંજ ૧-૧ ગોળી બે તોલા ગાયના ઘી સાથે મેળવી ખાઇ ઉપર ધારોષ્ણ ગાયનુ દૂધ પીવું. ગોળી ખાધા પહેલા રોગીને અમલતાસનો ૩-૪ વાર જુલાબ આપવો. ખાવાની સાથે રોજ સવારે ૧ ગોળી સિરસના કાઢામા અને સાંજે ભાંગરાના રસમા ઘસી ઘા ઉપર લગાડે. આ પ્રકારે ૧ માસમા વિસ્ફોટકના બધા ઘા સુકાઇને બે માસમાં આખા શરીરનું ઝેર દૂર કરે છે.

(૧૬) ખાખરાના ઝાડની છાલ, ખાખરાનો ગુંદ, ગુલરની છાલ, ગુલરનો ગુંદ, સેમળો, સેમળાનો ગુદ, બોલસરીની છાલ, શેકેલા ચણા અને બાવળનો ગુંદ, દરેક ૩-૩ તોલા લઇ કૂટી-પીસી કપડછાણ કરી લેવા. ૪ થી ૬ માસા ચૂર્ણ સવાર સાંજ ખાઈ ઉપર ગાયનુ દૂધ પીવાથી નિશ્ચય ધાતુ ઘટ બને છે અને સ્થભન ગુણ વધે છે. ઓછામા ઓછી આ દવા ૧ માસ ખાઈ જોવી જોઇએ.

(૧૭) ખાખરાનો ગુદ, સફેદ નિશાસ્તો, દરેક એક એક તોલો દેશી સાકર ૩ તોલા અને આવશ્યકતાનુસાર ગાયનુ ઘી મેળવી હલવો બનાવી લેવો. આ હલવો નિત્ય બલાનુસાર સેવન કરવાથી પ્રમેહનો નાશ, વીર્યની વૃદ્ધિ તથા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય વીર્ય બને છે.

(૧૮) ખાખરાનો ગુંદ, આમલીના આબચીયા (બીજ), ઘઉંનુ સત્ત્વ-દરેક એક એક તોલો તથા દેશી સાકર ત્રણ તોલા, ચાર તોલા ગાયના ઘીને ગરમ કરી તેમા ઘઉંનું સત્ત્વ શેકી લેવું. આમચીયાં તથા ગુંદ પીસીને મેળવી હલવો બનાવી લેવો. ૧-૨ તોલા સવારે સેવન કરવાથી વીર્ય ઘટ્ટ થાય છે.

(૧૯) ખાખરાનાં ફૂલ ૧ તોલો પીસીને સાકર તોલા ૦॥ મા ઘોળી લેવુ. આના નિત્ય સેવનથી બધા પ્રકારના પ્રમેહ દૂર થાય છે.

(૨૦) ખાખરાના બીજ બારીક પીસી ઘાવમા કીડા પડી ગયા હોય તો ત્યા લગાડવાથી મટી જાય છે

(૨૧) ખાખરાના તાજાં અને ઉત્તમ મૂળિયાં લઇ તેના નાના નાના ટુકડા બનાવી તેને કચરી.વસ્ત્રમા છાણી રસ કાઢવો અથવા પાતાળયંત્ર દ્વારા તેનો અર્ક કાઢી લેવો. પછી આ અર્કને શીશીમાં ભરી રાખવો. આ અર્કના નિત્ય થોડા થોડાં ટીપા આંખમા નાખવાથી આખ સ્વચ્છ થાય છે, નવીન મોતીઓ દૂર થાય છે, નેત્રોના અનેક વિકારો તથા કેટલાયે આખ સંબધી ખરાબ રોગ દૂર થાય છે.

(સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના " આરોગ્યસિંધુ " માસિકમાંથી)

૧૧૨–ગરણીનો વેલો

બીજી ભાષાનાં નામઃ–(સંસ્કૃત) અપરાજીતા, (હિંદી) કોયલ, (મરાઠી) ગોકર્ણી, (ગુજરાતીમાં) ગરણી. આ પ્રમાણે આ નામથી આ વનસ્પતિને ઓળખવામાં આવે છે.

ચોમાસામાં આ વનસ્પતિ ખૂબ જોવામાં આવે છે પરંતુ તે બીજી ઋતુઓમાં એટલે બારે માસ પણ ખેતર અને વાડીઓમાં તેમજ બગીચાઓમાં પણ થયા કરે છે. તે ઘણે ભાગે વાડ અને બીજા વૃક્ષોના આશરે વેલારૂપે ફેલાય છે. તેનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર હોય છે. તેમાં સફેદ ફૂલની અને આસમાની ફૂલની એમ બે જાતો થાય છે. તેમાં લાંબી અને પાતળી શીંગો થાય છે. એ શીંગોમાં ચપટા ને લીસાં બી થાય છે. તેને ગરણીનાં બીજ કહે છે. કેટલીક જગાએ ગરણી સફેદ ફૂલની હોય છે જ્યારે કેટલીક જગાએ બંને જાતની થાય છે. આ વેલા આ દેશમા સર્વત્ર થાય છે. બજારમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં ગરણીનું મૂળિયુ અથવા ગરણીના બીજ હમેશાં મળે છે અને ગામડાંના લોકો આ વનસ્પતિને બરાબર જાણે છે તથા તેનો ઉપયોગ પણ બરાબર કરતા રહે છે. આયુર્વેદિક ગ્રન્થોમા આ વનસ્પતિનું વર્ણન બરાબર મળી આવે છે. વળી યુનાની હકીમો પણ વાપરે છે. હોમિયોપેથિક દવામાં પણ તેને સ્થાન મળી ચૂકેલું છે એટલે કે લગભગ બધી પેથીવાળા આનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. એનાં ફૂલનો દેવપૂજામાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગુણમાં સફેદ ફૂલની ગરણી વખણાય છે.

બંને પ્રકારની ગરણીમાં તિક્ત રસ રહેલ છે, પરંતુ શ્વેતમાં કષાય રસ વધારે હોય છે. સ્નિગ્ધનામાં બંને ઠીક છે. ગુણમાં શ્વેતગરણી બુદ્ધિપ્રદ, નેત્રને હિતકારક, સારક, ઝેરને મટાડનાર, મસ્તકશળ, ત્રિદોષ, દાહ, કુષ્ટ, શળ, આમ, પિત્ત, સોજા, કૃમિ, વ્રણ, ગ્રહપીડા, કફ, મસ્તકરોગ અને સર્પના વિષને મટાડનાર છે.

કાલી ત્રિદોષનાશક, વાતપિત્તજ્વર, દાહ, ભ્રમ, પિશાચપીડા, રક્તાતિસાર, ઉન્માદ, મદ, ખાંસી, શ્વાસ, કફ, કુષ્ટ, ક્ષય વગેરેને મટાડનાર છે.

બંને પ્રકારની ગરણી શીતવીર્ય ગણાય છે અને તેનો વિપાક કટુ થાય છે. વળી સ્નિગ્ધ હોવાથી તેમાં જળતત્ત્વ વધુ છે પણ તેમાં તિક્ત તથા કષાયરસ હોવાથી તે રૂક્ષ તથા હલકાપણા યુક્ત છે. તેમાં વાયુ તથા આકાશ તત્ત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. તે સિવાય તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તથા અગ્નિતત્ત્વ નથી. તેનામાં ખનીજતત્ત્વ તરીકે હરતાલ, હીરાકસી, પારદ અને મોરથૂથાના અંશ જોવામાં આવે છે. શરીરમાં

ગયા પછી તેની અસર હૃદય, લોહી, વાળ, આંખની પૂતળી, ચામડીનો ઉપરનો ભાગ, મૂત્રાશય, રસ વહન કરનારી ગ્રન્થિઓ વગેરે પર ખાસ જોવામાં આવે છે.

ગરણીનાં વેલા જ્યારે સુકાવા માંડે ત્યારે તેનાં મૂળ લાવી સુકાવી રાખવા. તે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે. બીજું લીલાં મૂળીઆં લાવીને કેટલીકવાર તેને ચાવી રસ ઉતારવાથી જુલાબ લાગે છે ને ઉલટી કે ઝાડા થઇ શરીરમાંથી વિષ કે મળનો દોષ દૂર થઈ જાય છે. ફાકી પાણી સાથે લેવાય છે. મૂળને કચરી કે પંચાંગને કૂટી તેનો સ્વરસ પણ પીવા માટે આપી શકાય છે. ગરણીનાં બીજને જરાક શેકી લઇ તેનું એકલાનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે કે બીજી સામાન્ય વાતહર દવા સાથે નાંખી જુલાબની ફાકી સરસ બનાવી શકાય છે. આ ચૂર્ણ નાનાં બાળકોનાં પેટ સાફ કરવા માટે ખાસ વપરાય છે. આપણા ઘરમા નાના બાળકને શરદી થાય છે ત્યારે ડોસીઓ ગરણીનાં બીજ શેકી તેને વાટી આપે છે તેથી ઝાડો-ઉલટી થઈ કફ છૂટી બાળકને શરદી-તાવ-ખાસી મટે છે.

ગામડાના માણસો આ વનસ્પતિને જુલાબ માટે વાપરે છે. તે સિવાય તેનો રસ કાઢી સર્પના વિષવાળાને પાય છે તેથી સારો લાભ થાય છે. વીંછીના દંશ માટે એનું મૂળિયું હાથમા પકડી રાખવાથી પાંચ મિનિટમા વીંછીનું ઝેર મટી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને કષ્ટ થતું અટકાવવા માટે તેનો વેલો લાવી કમર પર બાધવાથી જલદી પ્રસવ થાય છે. આ સર્વ પ્રભાવ શ્વેત ગરણીમા છે એમ પણ જોવામાં આવેલ છે.

હોમિયોપેથિક પદ્ધતિ પ્રમાણે તેના ગુણ બહુજ સારા વર્ણવેલા જણાય છે. પં. રામગોપાલજી મિશ્ર પોતાના એક લેખમાં તેની બહુજ પ્રશંસા કરે છે ને તે લેખ ધન્વન્તરિ બુટી ચિત્રાંકમાં આવેલ છે તેમાથી કેટલોક ભાગ નીચે પ્રમાણે આપેલ છે —

જરૂર છે. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ટીંક્ચરને દુગ્ધ શર્કરામાં વાપરવું કે સાકરની બનેલી ગોળીઓમાં નાંખીને વાપરવું ઘણું સરળ બને છે આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા બહુજ સૂક્ષ્મ રૂપમાં, સ્વાદિષ્ટ અને નિર્ભય બની સારૂં કામ આપે છે. પછી તે મુજબ તૈયાર કરેલી દવા એક બે ટીપાં લઈ તેને પાણીમાં મેળવીને પણ આપી શકાય છે. વળી આ રીતે ગમે તે દવા બનાવવી હોય તે બની શકે છે ને તેને સ્વચ્છ બાટલીમાં જ્યાં બીજી તીવ્ર ગંધવાળી દવાઓ ન રહેતી હોય ત્યાં તથા પ્રકાશ, તડકો, ખરાબ વાસ ન હોય ત્યાં રાખવી જોઇએ તોજ તે દવા બરાબર ગુણ આપે છે. આ તૈયાર કરેલી ગરણીની દવા નીચેના રોગોમાં વાપરવીઃ—

૧ બહુજ વાંચવાથી કે વધુ માનસિક શ્રમ કરવાથી પિત્ત વધી જાય ત્યારે ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર કરેલી દવા બે ટીપાં લેવાથી સારો લાભ થાય છે.

૨ નાનાં ગૂમડાં જેમાં મોજો હોય, ટાઢ સાથે જરા જરા તાવ જેવું લાગે, પીડા થઈ ત્યાં રક્તનો જમાવ થતો હોય ત્યારે આ દવા આપવાથી પરૂ થતું નથી ને ગૂમડાં મટી જાય છે.

૩ દમ-શ્વાસનો રોગી જ્યારે શ્વાસ મુશ્કેલીથી લેતો હોય, આંખમાથી પાણી વહેતું હોય, છાતી અકડાઇ ગઈ હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ.

૪ ખાંસી, જેમા જાડો ને પીળો કફ પડતો હોય ત્યારે આ દવા લાભ કરનાર છે.

૫ શીતળામા જ્યારે અત્યંત દાહ અને બેચેની હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

૬ કોલેરામાં પીળા પાણી જેવા દસ્ત થાય તથા પેટમાં ગોટલા બાઝે ત્યારે આ દવા આપવી.

૭ શરદી લાગે ને નાકમાથી પાણીની ધાર ચાલતી હોય ત્યારે અને નાકની ચામડીમાંથી લોહી પડતું હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

૮ ક્ષયરોગમાં જ્યારે તાવ ૧૦૧ ડીગ્રી હોય, ખાસીમાં કફ સાથે પરૂ ને લોહી આવતું હોય, ચામડી રૂક્ષ થઈ ગઇ હોય, ફેફસામાં ક્ષયના જંતુઓ વધતા હોય ને બીજી કોઈ દવા લાભ ન કરતી હોય ત્યારે આ દવા વાપરવી.

૯ કુકડીઆ ખાંસી જોરમાં હોય, ખાંસી વખતે ચહેરો લાલ બની જતો હોય, માથું ગરમ થાય, કફ પાણી જેવો હોય, ખાંસતા ઉલટી થઇ જતી હોય ત્યારે ગરણીનું શરબત આપવું લાભપ્રદ છે.

૧૦ જળોદરમાં જ્યારે શરીર ફિક્કું પડી જાય અને પાણીનો ભરાવો થઈ ગયો હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઇએ,

૧૧ સંગ્રહણીમાં જ્યારે વારંવાર ઝાડા થાય અને પેટમાં દરદ રહ્યા કરે તે વેળા આપવી જોઇએ.

૧૨ તાવ જે બહારનાં કારણોથી આવતો હોય કે શરીર પર વ્રણને લીધે તાવ આવે તો તેમાં આ દવા આપવી જોઇએ.

૧૩ પ્રદર રોગ કે જેમાં માસિક ઋતુ વખતે લોહીને બદલે તેમાં રંગબેરંગી પરૂ જેવો પદાર્થ આવે તેમાં આ દવા આપવી.

૧૪ હૃદય રોગ કે જેમાં સોજો હોય, લોહીનું દબાણ વધારે જણાય ત્યારે આપી શકાય છે.

૧૫ વાળ કવખતે ખરતા હોય કે સફેદ થતા હોય તેમાં આ દવા આપી શકાય છે.

૧૬ રક્તશ્રાવમાં જ્યારે લોહી ફિક્કું પડી ગયું હોય ત્યારે પણ આ દવા આપી શકાય છે.

૧૭ કંઠમાળ-ગળાની ગાંઠમાં પણ આપી શકાય છે.

૧૮ ભગંદર કે જેમાં ચાલતી વખતે પીડા થાય અને અંદરથી મેલું પરૂ નીકળતું હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગરણીનાં મૂળનું બનાવેલું ટીંક્ચર અને તેના પછી તેના જુદા જુદા પાવર બનાવી તૈયાર કરેલી આ દવામાથી ૭ કે બાર પાવરની દવા બે બે ટીપા આશરે લઇ સાકર સાથે કે પાણી સાથે ઉપર બતાવેલી બિમારીઓમાં વાપરવાથી સારો લાભ પહોચાડે છે. સ્પીરીટ ન મળે ત્યાં મૃતસંજીવની સુરામાંથી પણ તૈયાર કરી શકાય છે ને તે પણ એજ લાભ આપે છે.

શરીરમાં કેટલીક વાર અમુક ખનીજ તત્ત્વો ઘટે છે ત્યારે વ્યાધિ થવા માંડે છે ને તે તત્ત્વો ઔષધિ લેવાથી પૂરાં થાય છે ને વ્યાધિ મટે છે. આ સામાન્ય નિયમ છે. ગરણીમાં રહેલા તત્ત્વો શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં ઘટે છે ત્યારે તે તે અવયવોમા શું ફેરફાર થાય છે તે પણ જાણવા જેવું હોવાથી અહીં આપવામાં આવે છે.

મનઃ—ચિંતા, પડી રહેવાની ઇચ્છા, કમજોરી, લેખન કે વાંચનથી થાક, જીવન પર કંટાળો, જલદી નિરાશ વગેરે થાય છે.

આંખઃ—આખમાં પાણી ભરાઇ આવવું, ચીપડા થવા, વગેરે.

માથુંઃ—દાબવાથી આરામ લાગે.

કાનઃ—ઓછું સંભળાય, કાનમા અવાજ થાય, ખુજલી વગેરે.

નાકઃ—નાકમાંથી મેલો શ્રાવ થવો, અંદરની ચામડીમાં દાહ, ખુજલી વગેરે થાય.

ચહેરોઃ—રૂક્ષ તથા નિસ્તેજ રહેવો.

દાંતઃ—પેઢા ફૂલવા, પીડા થાય અને દાંતમાં પરૂ થવું.

મોઢું:—લાળ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાં સોજો થાય ને લાળ વધારે પડવા લાગે, હોઠનાં છેડા ફૂલેલા રહેવા.

ગળું:—ગળામાં-કંઠમાં સોજો, ગાંઠો થવી, થૂંક કાઢવામાં મુશ્કેલી પડવી વગેરે.

છાતી:—ફેફસામાં સોજો, ન્યુમોનિયા થાય, જાડો અને ચીકણો કફ પડવો, લોહી સાથેનો કફ પડે અને પીડા થાય.

હોજરી:—ખોરાકમાં અરૂચિ, મંદ ઇચ્છા, થોડુંક ખાવાથી પેટ ભરાઇ જવું વગેરે.

મલાશય:—કબજીઆત રહેવી, ઝાડો આવતાં અટકી જાય કે કષ્ટથી આવે.

મૂત્રેન્દ્રિય:—વૃક્ષોમાં સોજો, ગોળીમાં પણ પાણી ભરાવું, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબ અટકી જવો કે મુશ્કેલીથી થવો.

હાથપગ:—હાથપગમાં ખરાબ વાસવાળો પરસેવો, ઘુંટણ અને બેઠક પર પીડા થવી.

જ્ઞાનતંતુ અને માંસપેશી:—સ્મરણશક્તિ ઘટવી અને પીડા થવી.

ચામડી:—ચામડી પર સફેદ કોઢના ડાઘ, ગડગુમડ અને રૂક્ષતા.

શરીરની ગ્રંથિઓમાં:—વ્યાધિ, સોજા, કંઠમાળા અને તેવીજ બીજી જગા પર ગાંઠો થવી.

ઊંઘ:—ઊંઘ ન આવવી, હૃદય થડકે, હાથપગમાં દરદ જણાય, ઊંઘમા બરાડા પાડવા વગેરે.

આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોમાં અસર જણાય એ બતાવે છે કે ત્યાં ગરણી આપવાની જરૂર છે ને તે સમજીને ઉપર બતાવેલી રીતે અપાય તો લાભ કરે છે.

વળી આ ગરણીનું પંચાંગ લાવી તેને સૂકવી બાળી તેનો વિધિસર સાફ ક્ષાર કાઢી લેવો. એ ક્ષારની યોગ્ય માત્રા સ્વચ્છ જળમાં મેળવી પિચકારી વડે જરૂર સમજાય ત્યાં હાથ-બાંય પર ઈન્જેકશન કરવાથી પણ અનેક દરદોમાં સારો લાભ આપે તેમ છે. શ્વેત કુષ્ટ પર એની જરૂર સારી અસર થાય ખરી. આ કામ શિક્ષિત વૈદ્યોનું છે. તેઓ સમજીને આ કાર્ય કરી જુએ અને તેનું પરિણામ આ પત્રદ્વારા જાહેર કરવું ઘટે. એ સિવાય સામાન્ય જનતાને ઉપયોગમાં આવે તેવા તેમાં કેટલાક પ્રચલિત ગુણો નીચે પ્રમાણે એજ લેખમાં આપેલા છે.

૧ સફેદ કુષ્ટનાં ડાઘ પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને એક બે માસ લગાડવાથી કુષ્ટનાં ડાઘ મટે છે. તે સાથે એનાં બીજને ઘીમાં શેકી ચૂર્ણ કરી લેવું. એ ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે ખાવા માટે આપવાથી ફેલાયલો શ્વેત કુષ્ટરોગ મટે છે.

૨ માથાનો દુખાવો અને આધાશીશીમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમા ઘસી તે દવાનાં ટીપાં નાકમા નાખવાં.

૩ ગોનેરીઆ–પૂયપ્રમેહમા થતી વેદના તથા બળતરા મટાડવા માટે સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમા ઘસી તે સાત દિવસ પીવા આપવું જોઇએ.

૪ પથરી, મૂત્રકૃચ્છ્ર, મૂત્રાઘાતમા સફેદ ગરણીનુ મૂળ ચોખાના ધોવણમા ઘસી મનક્ષાર સાથે આપવું જોઇએ.

૫ હરતાલના વિષ ઉપર સફેદ ગરણીના પાનનો રસ કાઢીને પીવા આપવો.

૬ કફવિકારમા સફેદ ગરણીનું મૂળ છુંદી રસ કાઢી તેને ધારોષ્ણ દૂધમાં પીવા આપવુ.

૭ ગર્ભસ્રાવ અથવા ગર્ભપાત જેવું જણાય ત્યારે સફેદ ગરણીનાં મૂળનો રસ દૂધમા આપવો.

૮ બરલ અને યકૃતરોગ તથા જલોદરમા ગરણીના બીજનું ચૂર્ણ તો. ના ગરમ પાણી સાથે આપવુ જોઇએ.

૯ વાળો નીકળે તે વેળા તેના પર સફેદ ગરણીનુ મૂળ પાણીમા ઘસી તેનો લેપ કરવો.

આ પ્રમાણે આ સામાન્ય પરંતુ ઉપયોગી અને સર્વત્ર મળતી જડીબુટ્ટીના ગુણો છે. આપણે જો ધ્યાન આપી આવી દવાઓનો ઉપયોગ કરીએ તો જરૂર તે લાભ કરનાર નીવડે, આપણા દેશમાથી વિદેશ જતુ દ્રવ્ય અટકી શકે અને દેશી દવાઓના પ્રત્યે શ્રદ્ધા પણ વધે.

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાથી)

૧૧૩–વધિર વોવડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ

(લેખક–ડૉ. લતીફ)

બ્રાહ્મી, શંખાવલિ કે માલકાંગણીના બી એ ત્રણેમાંથી ગમે તે એક બે તોલા અથવા એ ત્રણે મળી બે તોલા ખાંડી ભૂકો કરી એક શેર એટલે ચાલીસ રૂપિયાભાર કાળા તલના તેલમા એક કલાક ઝીણા દેવતા પર ઉકાળવા પછી એ તેલની ડોકના પાછળા ભાગ પર વાળથી તે વાસા સુધી દિવસમા ત્રણ વખત એકેક કલાક માલીશ કરવી. એમ ત્રણ માસ કરવાથી ગમે તેવો બહેરો બોબડો અવશ્ય સાજો થાય છે આ ઉપાય અજમાવેલ છે અને અનુભવસિદ્ધ છે.

("શારદા" માસિકના એક અંકમાથી)

૧૧૪–ગળોના ઉપયોગો

(લેખક:–વૈદ્યરાજ રસિકલાલ મયાશંકર)

આપણાં દેશમાં કુદરતે અનેક વનસ્પતિઓ પેદા કરી છે જેના ચમત્કારનું વર્ણન કરીએ તો પાર આવે તેમ નથી. ફક્ત તેને અનુભવ અને ઉત્તેજનની જરૂર છે. ગળો આપણા દેશની એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. કોઇ એને ઓળખતું ન હોય તેવું ભાગ્યેજ હશે. એને સંસ્કૃતમાં અમૃતા કહે છે. ખરેખર અમૃત સમાન એનો ગુણુ છે. એ અનેક રેાગોમાં વાપરવાથી તે તે રોગોનો ત્વરિત નાશ કરે છે.

ગળોના ગુણ:—તાવ, દાહ, તરસ, લોહીવિકાર, ઉલટી, વાત, ભ્રમ, પાડુરોગ, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષ, કમળો, આમ, ઉધરસ, કોઢ, પત, ખરજ, મેદ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરનારી આ દિવ્ય વસ્તુ છે. ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી મળબંધ અને સુંઠ સાથે લેવાથી આમવાયુનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ.—(૧) વિષમ જ્વર વગેરે સર્વ રોગો ઉપર:–ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૧૦૦ ભાગ, ગોળ અને મધ મેળ સોળ ભાગ અને ઘી વીસ ભાગ લઇ એકઠું કરી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું અને હિતકર અને નિયમસર ભોજન કરવું એટલે કોઈ વ્યાધિ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પરંતુ ધોળા વાળ, વૃદ્ધપણું, પ્રમેહ, નેત્રરોગ વગેરે થતાં નથી. આ એક અલૌકિક રસાયન છે.

(૨) સર્પદંશ ઉપર:–ખડક ઉપર થનારી ગળોનો કંદ લાવી દૂધમા ખાપી રાખી મૂકવો. સર્પના વિષ ઉપર ઠંડા પાણીમાં ઘસી તેમાં અરીઠી ઘસી પાઈ દેવું.

(૩) પ્રમેહ ઉપર:–ગળોનો અંગરસ કાઢી તેમાં પાષાણભેદનું ચૂર્ણ મેળવી તેમા મધ નાખવું અથવા એકલુ મધ નાખીને પી જવું.

(૪) કમળો:–ગળોના રસમાં અથવા કાઢામાં મધ નાંખી પીવું.

(૫) તિમિરાદિક નેત્ર રોગ:–ગળોનો અંગરસ ૧૦ માસા લઈ એમાં મધ અને સિંધવ એકેક માસો નાંખી સારૂં મર્દન કરી થોડું થોડું અંજન કરવું.

(૬) આમવાત:–ગળો અને સૂંઠનો કાઢો પીવો કિંવા ગળોના કાઢામાં દીવેલ નાખી પાવું.

(૭) પિત્ત ઉપર:–ગળોનો રસ અને સાકર પીવાથી મટે છે.

(૮) કફરોગ–ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પી જવું.

(૯) અમૃતાદિ કાઢો:–ગળો, અરડુસી તથા એરંડ મૂળનો કાઢો રી તેમાં એરંડ તેલ નાખી પીવાથી સર્વ અંગમાં ફેલાતો વાતરક્ત-રોગ મટે છે.

(૧૦) મૂત્રકૃચ્છ ઉપરઃ–ગળોના રસમાં મધ નાંખી પીવો.

(૧૧) મોતીરો (મધુરો) જ્વર ઉપરઃ–ગળોના કાઢામા મધ નાખી પાવો.

(૧૨) સ્તનમાં દૂધ આવવા માટેઃ–ગળોનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાખી પાવો.

(૧૩) કૃમિ ઉપરઃ– ગળો અને ભેંસા ગુગળ એ એરંડાના પાંદડાંના રસમા ઘસી પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૪) જીર્ણજ્વર (જીર્ણો તાવ):–ગળોના કાઢામા ચતુર્થાંશ મધ કિંવા લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ત્રણ માસા નાખી પાવું.

(૧૫) વાતરક્ત ઉપરઃ–ગળો, ગોખરૂ અને આમળા (આવળકંટી) એના કાઢામાં એરંડ તેલ અથવા મધ ૧ તોલો નાખી પીવું.

(૧૬) પિત્તપ્રદરઃ–ગળોનો રસ મધ સાથે લેવો.

(૧૭) સાપના ઝેર ઉપર'–લીમડા ઉપરની ગળો લાવી પાશેર પાણીમા વાટી પાવાથી ઉલટી થશે.

(૧૮) અમૃતાદિ કાઢોઃ–ગળો, ધાણા, કડવા લીબડાની છાલ, કમળનું લાકડું તથા રતાંદળી એનો કાઢો પીવો; એટલે તાવ, દાહ, ઉલટી વગેરે મટે છે.

(૧૯) હૃદયશૂળ અને વાતશૂળ ઉપરઃ—ગળો અને મરીનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવું.

(૨૦) અમૃતાદિ કાઢોઃ–સર્વ વાતરોગ ઉપરઃ–ગળો, એરંડમૂળ, સુંઠ, દેવદાર, રાસ્ના, હરડે એનો કાઢો પ્રાતઃકાળે પીવો.

(૨૧) ચોથીઆ તાવ ઉપરઃ–ગળો, આંબળા, નાગરમોથનો કાઢો પીવો.

(૨૨) જીર્ણજ્વર, કફ, પ્લીહા, વગેરે ઉપરઃ–ગળોનો રસ મધ અને લીંડીપીપર સાથે પીવો.

(૨૩) ગળોનું સત્ત્વ કાઢવાની રીતઃ–આંબા અથવા લીબડા ઉપરની સારી અને જાડી ગળો લાવી ચાર આંગળ લાબા કકડા કરવા. પાણીથી ધોઇ સાફ કરવા. લગાર કચરી કલાઈના વાસણમાં ચાર પહોર પલાળી મૂકવા અને પછી હાથ વડે ખૂબ મસળી અથવા રવૈયાથી વલોવી અંદરના કૂચા પીલી કાઢી પાણી ગાળી લઇ જુદું રાખવું. કેટલીકવારે સત્ત્વ નીચે ઠરી જશે એટલે ઉપરનું પાણી કાઢી નાંખવું. ઉપરનું નીતર્યું પાણી કાઢી નવું પાણી નાખતા જવું. એ પ્રમાણે ૭ સાત વાર કરવાથી શુદ્ધ અને સફેદ સત્ત્વ મળે છે. એનાં અનુપાન નીચે મુજબ છેઃ–

(૧) પ્રમેહઃ–ગાયના પાશેર દૂધમા બે માસા પીવું, (૨) જીર્ણજ્વરઃ–ઘી તથા સાકર સાથે અથવા મધ અને લીંડીપીપર સાથે અથવા ગોળ અને શાહજીરાના ચૂર્ણ સાથે લેવું, (૩) પાંડુરોગઃ–ઘી

અને ગધ અથવા દૂધમાં, (૪) દાહઃ-ઇરૂ તથા સાકર સાથે, (૫) વાયુ ઉપરઃ-ઘીમાં લેવું, (૬) પિત્તજ્વર તથા પિત્તઃ-સાકર સાથે, (૭) કફઃ-મધમાં, (૮) રક્તપિત્તઃ-એરંડા તેલમાં, (૯) આમવાયુઃ-સૂંઠમાં, (૧૦) તાવઃ-મધમાં, (૧૧) શક્તિઃ-ગાયના ધારોષ્ણ દૂધમાં સાકર નાખી પીવું, (૧૨) અરૂચિઃ-દાડમ સાથે, (૧૩) મૂળવ્યાધિઃ-માખણ, (૧૪) કમળામાંઃ-દ્રાક્ષ સાથે, (૧૫) શ્વાસકારીઃ-સૂંઠ, મરી, પીપર ને મધમાં, (૧૬) હેડકીઃ-મધમાં, (૧૮) ક્ષયઃ-ઘી, સાકર તથા મધમાં, (૧૮) પ્રદરઃ-લોદર સાથે, (૧૯) સર્વ વ્યાધિમાંઃ-ઠંડા પાણીમાં, (૨૦) કોઢઃ-વગડાઉ તુલસીના રસમાં, (૨૧) ગોળામાંઃ-સૂંઠ સાથે, (૨૨) નેત્ર રોગમાંઃ-ભેંસના તાજા ઘી સાથે, (૨૩) વાળ કાળા થવા માટેઃ-ભાંગરાના રસમાં, (૨૪) (શરીરે કરચળી પડે તેમાં) વલીપલિતઃ-ગળોનું સત્ત્વ બે માસા ઘી સાકરમાં અને (૨૫) ધાતુ સ્તંભનઃ-ગળોના પંચાંગનું એક તોલો ચૂર્ણ મધમાં લેવું. આ ઉપરાંત બુદ્ધિપૂર્વક ઘણા પ્રયોગો કરી શકાય છે. ગમે તે રોગમાં વાપરી શકાય છે.

(તા. ૧૦-૧૦-૩૭ ના "મુંબઇ સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

११५-चमारदूधेली-क्षीरविपाणिका

નામ સંબંધી વર્ણનઃ—સંસ્કૃત નામોમાં મતભેદ છે પણ તેનું નામ ક્ષીરવિપાણિકા, ફલકંટકા અને વિપાણિકા બરાબર જણાય છે. બીજાં નામમા યુગકલા, ચાંડાલદુગ્ધિકા, ફલકંટકા અને ઉતરવારણી નામ જણાય છે. હિંદીમાં તેને ઉતરંડ અને સાગોવાની કહે છે. ગુજરાત, કચ્છ અને કાઠિયાવાડમાં ચમારદૂધેલી નામ પ્રસિદ્ધ છે. મરાઠીમાં તેને ઉતરણ કહે છે. પંજાબમાં ત્રાતુ અને સિંધમાં ખર્ચસ કહે છે. બંગાલમાં છાગલબાતિ કહે છે. લાટીનમાં ડેમિયા એક્સ્ટેન્સા કહે છે અને તે એન. ઓ. એસ્કલેડીએઈ યાને આકડાના વર્ગની વનસ્પતિ ગણાય છે.

પરિચયઃ—આ વનસ્પતિના વેલાથી ભાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. શહેરની બહાર અને ગામડામાં તો ઘરની બહાર વાડ અને ઝાડ પર આનાં વેલા સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. લગભગ તે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવામાં આવે છે પણ ગુજરાત, સિંધ, અને દક્ષિણમાં તો આ લેખકે સર્વત્ર જોયેલી છેજ. તે ખાસ કરી ચોમાસામાં થાય છે અને પાણીવાળી જગા હોય તો બારે માસ પણ લીલી મળી રહે છે. ચામડું રંગવાના કામમાં ચમાર લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે એથી તેનું નામ ચમારદૂધેલી છે. તેનું પાન કે ફળ તોડતાં દૂધ નીકળે છે,

એ દૂધમાં ક્ષાર ભાગ હોવાથી તે ચામડા રંગવાના કામમા વપરાય છે એના પાન ગોળાઈ લેતા છેડા પર અણીદાર હોય છે. તેમા ફૂલના ઝૂમખા આવે છે. તેમા ફળો શીંગ જેવા બબ્બે સાથેજ હોય છે. તે સુકાઇ જતા તેમાથી કપાસ રેશમ જેવુ સુવાળું નીકળે છે આખા વેલા પુષ્કળ રૂછાળ હોય છે અને ઝાડની વાસ અણગમતી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે આ વેલ જો ઝાડની જમણી બાજુ પર ચડે છે તો એક વર્ષમા સુકાય છે પણ જો ડાબી બાજુ ચડીને ફેલાય છે તો હમેશા લીલી રહે છે આ એની વિચિત્રતા છે.

સામાન્ય ગુણ:—લઘુ, ઉષ્ણુ, સ્નિગ્ધ, સારક, કષાય, નેત્રને હિતકારી, વ્રણરોપક, ખાંસી, વ્રણ, કૃમિ, દમ, જ્વર, પિત્ત, પ્રમેહ, કફ, કુષ્ટ, પ્રલાપ, તંદ્રા, દરાજ, ક્ષય, મૂત્રકૃચ્છ, યોનીરોગ, સોજા વગેરેને મટાડે છે તથા પ્રસવ સુખપૂર્વક કરાવે છે

પાનનો સામાન્ય ગુણ:—ચમારદૂધેલીના પાનનુ શાક કરી ખાવાથી વાતનાશક તથા મલભેદક છે તેમજ તે કૃમિ, અર્શ, કુષ્ટ, કફને મટાડનાર છે ને તે કડુ તથા ઉષ્ણવીર્ય છે.

ફળનાં ગુણો:—ખાર, કડવુ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, લઘુ, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, પિત્તને બગાડનાર, વિશદ અને વિષનાશક છે. કાચા ફળોને બાફીને પણ શાક કરાવાય છે

મુખ્ય અસર:—આમાશય, રક્તપેશીઓ અને માસ પેશી પર થાય છે. વિષમજ્વર અને સુવાવડ પછી થતા પક્ષાઘાતમા, આચકીમા વાતરોગમા તેમજ દમ, કફવાળી ખાસી, બાળકોને થતી સસણીમાં તથા વાત, કફ અને ભરાઈ જવામા વાપરવાથી જલદી ફાયદો આપે છે અને તે માટે તેનુ ટીંકચર બનાવીને વપરાય છે અથવા તો તેના પચાગનો સ્વરસ કે પુટપાક કરી તૈયાર કરેલ રસ વાપરી શકાય છે.

એના મૂળની છાલ ૩ ભાગ તથા ૧ ભાગ કાળા મરીને સાથે વાટી એના પાનના રસમા મર્દન કરી ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી ટાઢીઆ તાવ માટે ઉત્તમ છે. એના ફૂલને વાટી પુટપાક કરી સ્વરસ કાઢી તેના ૫ થી ૧૦ ટીપા બાળકોને આપવાથી બાળકોની શરદી, ભરાઈ જવુ, સસણી, કફજ્વર વગેરેમા ઝાડાવાટે કફ નીકળી જાય છે અને બહુજ સત્વર ફાયદો બતાવે છે.

એના મૂળનુ ચૂર્ણ ૧ ભાગ, હરડે છાલ ૧ ભાગ અને જોઇએ તેટલો ગોળ મેળવી, ચણા પ્રમાણે ગોળી કરવી. આ ગોળી પાણી સાથે લેવાથી તાવ ઉતરે ને ઝાડો સાફ લાવે છે.

ચમારદૂધેલીનો કવાથ કરી તેમા સ્નાન કરવાથી સર્વાંગસોથ મટે છે એનું દૂધ કુષ્ટરોગ પર લગાડવાથી ચાઠા મટી જાય છે.

આમણુ નીકળતી બધ કરવા માટે એના પાનનો રસ કાનમા ટીપા રૂપે નાખવો જોઇએ.

એનાં પાન બાફી વાટીને બાંધવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

કાનમાં બગાઇ જવાથી થતી પીડા દૂર કરવા માટે એનાં પાનનો રસ કાનમાં નાંખવો તો બે ત્રણ દહાડામા તે મરી જશે.

વીછીના ઝેર પર એનું મૂળ હાથમાં લઈ રોગીને બતાવવું અથવા ડંશવાળી જગા પર ત્રણ વખત ફેરવવું કે રોગીના જમણા હાથમાં પાંચ મિનિટ સુધી રાખવું તો ઝેર ઉતરી જાય છે.

પ્રસવ બાબતમાં ચમત્કારિક અસર:—સુવાવડ વખતે કષ્ટાતી સ્ત્રીને આ વેલથી બહુ લાભ થાય છે. તેની રીત એવી છે કે જે સ્ત્રીને પ્રસવ જલદી થતો ન હોય, બાળક આડું આવી ગયું હોય તેને માટે આ વેલનું પંચાગ લાવી તેને સ્ત્રીના શરીર પર લપેટી શકાય—પહેરાવી શકાય તેવું કોથળી જેવું કરી કમર સુધી પહેરાવી દેવું કે તુરતજ પીડા શરૂ થશે ને જલદી પ્રસવ થાવા લાગે કે તુરત તે કોથળી માથા તરફ ઉતારી લેવી. ઢીલ કરવી નહિ કેમકે ઢીલ કરવાથી યોનીભાગ બહાર આવી જશે. આ ઉપાય એની ચમત્કારિક અસર બતાવે તેવો છે ને તે કરી જોવા લાયક છે.

હોમીઓપેથિકમાં આ દવાનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેમાં તેનું મધર ટીંક્ચર તથા જુદા જુદા પાવરની બનાવટો વપરાય છે. તેનું પરિણામ પણ બહુ સારૂં આવે છે.

ગોરોચન, સંચળ, ફુલાવેલ ટંકણખાર, હરડેંછાલ, સૂંઠ, એ સર્વને બારીક વાટી તેમાં ચમારદૂધેલીનાં ફૂલને વાટી પુટપાકની રીતે સ્વરસ કાઢી તે સ્વરસ ઉપરની દવામાં નાંખી ઘૂંટી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી બાળકોની સસણી, ભરાઈ જવું અને કફવાતજ્વર માટે ઉત્તમ ફાયદો આપે છે. અનુપાન ગરમ પાણી.

એક નવી બનાવટ:—ચમારદૂધેલીનું પંચાગ લાવી તેના ટુકડા કરી છાયામાં સૂકવી લેવું. પછી તેને એક સાફ જગા પર બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખને એક સાફ તપેલામાં નાંખી ખૂબ પાણી-માં હલાવી છણવા દઈ પછી કપડા વડે ગાળી તે સ્વચ્છ પાણીમાંથી પકાવીને ક્ષાર બનાવી લેવો. આ ક્ષારને એક સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખવો અને પછી તેને સ્પીરીટમાં મેળવી મધર ટીંક્ચર કરી શકાય અથવા તો ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ દૂધની સાકર મેળવી દવા તૈયાર કરી રાખવી. આ દવાના પાવર હોમીઓપેથી કરીને જુદા જુદા બનાવી શકાય અને તેનો સમજીને ઉપયોગ કરી શકાય છે. પણ ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ શર્કરાવાળી બનાવટ ચાલુ વાપર-વામાં વાંધો નથી. આ વસ્તુના જે જે ગુણો બતાવ્યા છે તેને સમજી તે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી આ ક્ષારવાળી બનાવટ ઘણીજ સરળ થઇ પડે છે અને ઘણા રોગોમાં વપરાય છે. એના ક્ષારને વિધિસર વાપરવામા આવે તો ઇન્જેકશનરૂપે પણ વપરાય છે. એ સિવાય તેના

પંચાંગનું અર્ક બનાવીને પણ વાપરી શકાય છે. પંચાંગને કૂટી સ્વરસ કાઢી તેને ધીમે તાપે ઘટ કરી તેમા ચોથા ભાગે મધ અને આઠમા ભાગે સ્પીરીટ મેળવી પ્રવાહીસાર બનાવી રાખવાથી તે હમેશા વાપરવા લાયક બનાવટ થાય છે. આવી કોઈ પણ આની બનાવટ વાપરવા પહેલા દરદીને મોઢુ સાફ કરવા કોગળા કરાવી લેવાથી ઠીક લાભ થશે તથા તે દરદીને અગાઉ બીજી ચીજો, દવાઓ આપી હોય તો તેવા દરદીને પ્રથમ કર્પૂરાસવની એક બે માત્રા આપી દેવી અને દવા ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, ખટાઇ, ગરમપદાર્થો, લાલમરચાં વગેરેથી પરેજી રખાવવી ખપે.

રોગીની અવસ્થા જોવી

૧. જીભ સફેદ હોય, સફેદ દાંત હોય, ડાબી બાજુ પીઠમાં દરદ હોય, સોજા હોય, શરીરમા પીડા હોય, ટાઢ જેવુ લાગતું હોય તો આ હાલતમાં ચમારદૂધેલીનું મધર ટીંકચર આપવુ ઠીક છે.

૨ શરીરમા ગડગૂમડ હોય ને તે પાકવા પર આવેલ હોય તો મધર ટીકચર આ વું અને તે જલદી ફૂટી જાય છે. ઓપરેશન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. બને તો એના પાન બાફીને તેની પોટીસ પણ કરવી.

૩. દમ અને ખાસીના વેગમા એના ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ અને ફૂલોનુ ટીકચર બનાવી તેની માત્રા અવસ્થા જોઇ આપવામાં શીઘ્ર લાભ થાય છે.

૪. તમામ તકલીફ અને પીડા આપનાર ખાંસીમાં એના ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ તેમાં મધ તથા સાકર મેળવીને આપવું જોઇએ.

૫ ચેપી કોલેરાની બિમારીમાં હાથપગમાં જ્યારે ગોટલા ચડતા હોય છે ત્યારે આ દવાની ગોળી કલાકે કલાકે દેવાથી ફાયદો થાય છે ને જેમ જેમ ફાયદો થતો જાય તેમ તેમ દવા એકને બદલે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાનું લબાવતા જવુ અને તે ઠીક થતાં સુધી આપતા રહેવુ; પણ પછી ૪ કે ૬ કલાકે આપવી.

ચમારદૂધેલીમા કેટલાક ખનીજતત્ત્વો જોવામા આવે છે અને તેની તપાસ કરતાં તેમા તામ્ર, જસત અને ચૂનાને મળતા તત્ત્વો મુખ્ય છે અને તેથી તે દવા વધુ પ્રભાવશાળી જણાય છે. આ તત્ત્વો શરીરને નિયમમાં રાખવા માટે તથા વિજાતીય તત્ત્વોને દાખલ થતા અટકાવવા કે શરીરમાથી દૂર કરવા બહુજ સારૂં કામ કરે છે અને વિજાતીય તત્ત્વોથી થનારી કફજન્ય વ્યાધિમા તો અત્યત સારી અસર બતાવે છે. (જે ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાથી)

૧૧૬–તુલસી

(વૈદ ગોપાળજી કુંવરજી ઠક્કર)

તુલસીને સૌ કોઇ જાણતા હશેજ. તે આપણા ઘરમાં રાખેલા કુંડામાં, બાગબગીચામાં, વાડીમાં, ખેતરમાં તેમજ જંગલમાં એમ સર્વત્ર જોવામા આવે છે.

તુલસીની મુખ્ય ત્રણ જાતો આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છેઃ– રામતુલસી, કૃષ્ણ તુલસી અને જંગલી તુલસી. રામતુલસી સર્વત્ર હોય છે. કૃષ્ણ તુલસીનાં પાન ફીકા લીલા નહિ પણ ઘેરા લીલા અને કાળાશ પર હોય છે. જંગલી તુલસીના પાન નાનાં તેમજ જરા કાળાશ પર હોય છે.

તુલસીના ગુણો

તુલસીના ગુણો અનેક છે. તે અદ્દભુત વનસ્પતિ છે. તેમા અનેક ઉત્તમ ગુણો છે ને તેને લઇનેજ આર્યજાતિ હજારો વર્ષોથી તેને પુજનીય ઔષધિ માની સર્વ કોઇ શુભ કાર્યોમાં, દવામાં અને દેવ-પૂજામા વાપરે છે. આર્યલલનાઓ તેનું દરરોજ પૂજન કરે છે. અસલની માન્યતાઓ ભુલાઈ જવાથી તેનું યોગ્ય રીતે સેવન થતું નથી પણ માત્ર હવે પૂજનજ થાય છે. જો આપણે તુલસીની ખરી પૂજા જાણી લઇએ ને તે પ્રમાણે કરીએ તો તે આપણને નીરોગી તેમજ બળવાન રાખે તેવી ઉત્તમ વનસ્પતિ છે. જ્યાં તુલસીનો છોડ છે ત્યા દુઃખ, રોગ અને ભય રહેવા પામતો નથી.

તુલસીના ઉપયોગથી લોહીવિકાર મટે છે, ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, રૂપ લાવવાનો ગુણ તેમાં હોવાથી સ્ત્રીઓએ તેને રોજ ખાવી જોઈએ.જ્યાં તુલસીની સુવાસ હોય ત્યાંનો વાયુ શુદ્ધ બને છે અને ભૂતપ્રેતાદિનો વાસ હોતો નથી. તુલસીનો બગીચો જ્યા હોય તેની આસપાસ વાયુ શુદ્ધ રહેવાથી મચ્છર થતાં નથી અને તેથી કરી મેલેરીઆ વગેરે તાવ પણ તે પ્રદેશમાં આવી શકતો નથી.

મેલેરિયા ઉપર

ઘણા અંગ્રેજી ડોકટરોએ મેલેરીઆ તાવ માટે ખૂબ શોધખોળ કરેલી છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે તુલસીના પાનમાં રહેલી એક જાતની સુવાસ તેમાં રહેલા તેલનું સૂચન છે. તે તેલ તુલસીપત્ર ખાવાથી આપણા શરીરમાં જાય છે. પરિણામે તે હવાદ્વારા કે સેવન વડે મેલેરીઆને પેદા કરનાર મચ્છરનો નાશ કરે છે. જો તે આપણા લોહીમા ઝેર ગયું હોય તો તેનો પણ નાશ કરી તાવના કારણોને નાબૂદ કરી આપે છે. આ તેમનો અભિપ્રાય નવો નથી કેમકે વેદમાં અને આયુર્વેદમા પણ એવોજ અભિપ્રાય કહેલ છે.

તુલસીનું એક નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે. એ નામ પરથી જણાય છે કે વૈષ્ણવલેાકેા તેને બહુજ આદરથી જુએ છે. વિષ્ણુ ભગવાનને જે વસ્તુ પ્રિય હેાય તે વસ્તુ ખરેખર રીતે તેા જનહિતકારક તત્ત્વવાળી અવશ્ય હેાય છે. મંદિરમાં દેવદર્શન કરવા જાઓ તેા તેઓને તુલસીપત્ર મળે છે. આર્ય જાતિના દરેક પવિત્ર કાર્યોમાં તુલસી વપરાય છે. દરેક માણસ એ રીતે તુલસીને માનથી જુએ છે ને વાપરે છે--જો ખરેખર સમજથી વપરાય તેા આ બૂટી આપણા જીવનને નીરેાગી રાખે તેમાં જરા પણ સંશય નથી.

લેાકેા બાગબગીચામાં અનેક ઝાડ માત્ર શેાભા ખાતરજ આજે લગાડી રાખે છે. જો તેઓ સમજીને તેની જગ્યાએ તુલસીનાં ઝાડ વાવવા માંડે તેા ઘણીજ સહેલાઈથી સર્વત્ર તુલસી મળી શકે તેમ બને એટલુંજ નહિ પણ તેથી જનકલ્યાણનેા લાભ મળે છે.

એક અનુભવ

અમારા એક સંબંધીનેા મુંબઈના પરામાં બંગલેા છે. તે ભાવિક ગૃહસ્થ છે. તેમને ત્યાં તુલસીનાં અનેક છેાડ છે. રેાજ તેઓ પૂજામાં વાપરે છે. એકવાર પ્રસંગવશાત્ હું ત્યાં ગયેા હતેા. એમના બંગલામાં એક ભાડૂત રહે છે તેને તાવ આવતેા હતેા. બે ડેાક્ટરેા જોઈ ગયા અને તેઓ અનુમાન પર આવેલા કે કદાચ આ તાવ ટાઇફેાઇડ–મુદતનેા તાવ થાય તેમ લાગે છે. મને તે દરદી બતાવવામાં આવ્યેા. મેં કહ્યું કે આ તાવ ટાઇફેાઇડ નથી પણ કફ–બાબત પર છે ને ગરમ દવા કવીનાઈન લીધેલ હેાવાથી હવે પિત્ત પણ વધેલ છે માટે ત્રણે દેાષવાળા તાવમાં તમારે સંભાળ રાખી સારવાર કરવી ઘટે ને જો બને તેા દેશી દવા કરેા ને આરામ આપેા, તેા ઉપાય બતાવું. તેમણે કબૂલ કર્યું. તરતજ મેં તેમને નીચેની દવા બતાવીઃ—

તુલસીનાં પાનનેા રસ ટીપાં ૬૦, આદુનેા રસ ટીપાં ૩૦, ગળેા લીંબડાની લાવી કચરી જરા પાણી નાંખી કાઢેલેા રસ તેા. ૧ અને પછી થેાડું મધ નાંખી તે દવા પાઇ દેવી. આ દવા રેાજ બે ત્રણવાર કરવી ને ફક્ત પાણી ગરમ કરી ઠારેલું આપવું. બીજું કંઈજ ન દેવું. તેમણે એ રીતે બે દહાડા દવા કરી. દરદીની પ્રકૃતિ સુધરી અને તાપ, માથાનેા દુખાવેા, ઉલટી, અનિદ્રા બધું ઠીક થતું ગયું. ૭ આઠ દહાડામાં દરદી તદ્દન સાજો થઇ કામ પર જઇ શકયેા અને લેાકેા આવી દવાના અજબ ચમત્કારથી ખુશી થયા. આ દવામાં મુખ્ય કામ કરનાર દવા તેા તુલસીનેા રસ અને પછી ગળેા લીંબડાની આવતી હતી. લીંબડાની ગળેા પણ અજબ દવા છે. તેની સાથે તુલસી મેળવવાથી તાવની બહુજ સારી દવા બને છે.

તાવ મટે છે

તુલસીનાં પાન, લીંબડાનાં પાન, કાળાં મરી—આ ત્રણે ચીજો

સમભાગે લઇ ખાંડી ગોળી જેવું કરી ચણા જેવડી ગોળી વાળી છાંયે સકવી રાખો. તાવ-ગમે તે પ્રકારનો હોય તે આ દવાથી મટે છે. બહુજ રામબાણ દવા છે. લાખો માણસોએ ઈન્ફ્લુએંઝા મમયે આ દવા લઇ પોતાની જીંદગી બચાવેલ છે. એ દવા તાવવાળા પ્રદેશમાં રહેનારાઓ ચાલતી મોસમમાં રોજ પ્રીવેન્ટીવ તરીકે વાપરે તો તાવ આવવાનો ભય પણ રહેતો નથી. એવી અજબ દવા સૌ કોઇ બનાવી પોતાની પાસે રાખે તે હેતુથી આ બનાવટ અહીં વિસ્તાર સાથે લખી જણાવી છે. તેનું સેવન પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણ વખત કરવું ને તે નાનામોટાં સર્વને ઉપયોગની દવા છે. ખાસ કરી ગામડાના ગરીબ લોકો માટે આવી સસ્તી અને સારી દવા બીજી કોઈ પણ નહિ મળે. ક્વીનાઇન જેવી મોઘી અને હાનિકારક ચીજો કરતાં આવી ચીજો વાપરો ને તેનો લાભ મેળવો. તુલસીના પાનમાં રહેલી ઉત્તમ સુગંધીમા બે જાતના તત્ત્વો જણાય છે. એક તો એસીડ કારબોલીકને મળતું તત્ત્વ છે; જે કારબોલીક એસીડ જેટલુંજ ગુણકારક છતાં તે જરા પણ ઝેરી નથી. બીજું તત્ત્વ થાઇમોલને મળતું છે; જે પેટનાં દરદો માટે બહુજ અકસીર છે.

સર્પદંશ વખતે

સર્પદંશના રોગીને વેળાસર તુલસીનો રસ યોગ્ય માત્રામાં પીવા માટે અપાય તેમજ શરીર પર માલીશ કરાવાય તો એક પણ કેસ સર્પદંશથી મૃત્યુના મુખમા જાય તેમ નથી અર્થાત્ આ તુલસીરસથી સર્પનું ઝેર પણ બરાબર ઉતરી જાય ને દરદી સાજોતાજો બને છે.

નપુંસકતાનાશક બજારી દવાઓની ખોટી અને મોટી જાહેરાતમાં ન ફસાતા તુલસીનાં માંજરમાં રહેલ બીજ લાવીને બીજમા જોઇતો ગોળ મેળવી ગોળી ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. સવાર સાંજ ગાયના દૂધ સાથે એક એક ગોળી ધીરજ રાખી ચાર માસ લેવાય તો ગમે તેવો નિરાશ થએલ મનુષ્ય ફરી પાછો સશક્ત અને સુખી જીવન ગાળવાલાયક બની શકે છે. તેનાથી ધાતુ વધે છે, નસોમા તાકાત આવે છે અને પાચનશક્તિ પણ સારી બને છે.

તુલસીના ગુણો

વેદોમા અને આયુર્વેદમાં તુલસીની સારી પ્રશંસા કરેલી છે. આયુર્વેદમાં તેના ગુણો નીચે પ્રમાણે બતાવેલાં છે:—

કફને છૂટો પાડનાર, પેશાબ લાવનાર, પાચક, વિષને મટાડનાર, તાવ અટકાવનાર, લોહી સુધારનાર, દાહ શામક, ઉલટી કરાવનાર, પ્રથમ દરજ્જે ગરમ-તર તથા બીજે દરજ્જે ખુશ્કી કરનાર છે. સ્વાદમાં તે જરા કડવી તેમજ ચરપરી હોય છે.

વાયુ, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, પેટનાં કૃમિ, મુત્રવિકાર, કુષ્ટ, ગુલ્મ, તાવ, હેડકી, ન્યુમોનીઆ, મેલેરીયા તાવ, પડખાનું શૂળ, શ્વેત પ્રદર

ધાતુની નબળાઇ, સુસ્તી વગેરેને મટાડનાર છે.

તાવમા તેનો રસ લઇ તેમાં જરા લસણ કે મરીનું ચૂર્ણ નાખી લેવાય તે સારો લાભ આપે છે. જૂના કે નવા તાવમા તેમજ ક્ષયના કે બીજા મુદતના તાવમાં આપી શકાય તેમ છે.

તુલસી આ દેશમા થાય છે તેમ બીજા દેશોમા પણ થાય છે ને ત્યાંની પ્રજા પણ એ વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે એટલુજ નહિ પણ તેને પૂજનીય વનસ્પતિ માને છે.

તુલસી સંબંધમા ઠીક રીતે લખવામાં આવે તો એકાદ નાનું પુસ્તક લખી શકાય તેમ છે ને તેટલુ લખવા માટે અત્રે સમય કે સ્થાન પણ નથી. પરંતુ ટૂંકમા એટલુંજ કહેવાની જરૂર છે કે આપણે તુલસીના ખરા ગુણો જાણી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તે સાથે તેનો વધુ પ્રચાર કરવા માટે તેનુ ખૂબ વાવેતર થાય તેવો પણ પ્રબંધ કરવો જોઇએ તુલસીના પાનનો ચા તરીકે ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સુંદર પીણુ બને છે અને તે ચા લેવાથી અનેક ફાયદાઓ પણ થાય છે. આની ઉત્તમોત્તમ ભારતીય વનસ્પતિનો ઉપયોગ આપણે જનહિતાર્થે કરી લોકસેવા કરવાની જરૂર છે.

("જયભારત" ૧૯૯૪ ના દીપોત્સવી અંકમાથી)

૧૧૭–તુલસીના ચમત્કાર

તુલસી એ હિંદુસ્તાનમા જગજાહેર અને જાણીતી વનસ્પતિ છે. તેના જેટલા વખાણ કરીએ તેટલા ઓછા છે. એમા ઝેરી જીવડાને મારી નાખવાની એક એવી અજબ શક્તિ છે કે જેનાથી માણુસ જે ઝેરી શ્વાસ બહાર કાઢે છે, તેને તે ગ્રહણ કરે છે અને સ્વચ્છ હવા પાછી બહાર કાઢી મનુષ્યના ઉપયોગ સારૂ પાછી આપે છે, એટલુજ નહિ પણ તેના મૂળથી તે ટોચા સુધીનુ દરેક અંગ મનુષ્ય માટે ઘણુજ ઉપયોગી છે. દવા તરીકે સારામા સારો ઉપયોગ તુલસીનો કરવામાં આવે તો ઘણોજ ફાયદો કરે છે તેથીજ પ્રાચીન સમયથી હિન્દુઓ તેને પોતાના ઘરમાં વાવે છે. તેને પવિત્ર અને દેવતા સ્વરૂપ માને છે. તેનુ પૂજન અર્ચન નિયમિત કરે છે. પણ અફસોસની વાત છે કે આજે આની અણુમૂલ વસ્તુઓનો આપણે જોઇએ તેટલો લાભ લઇ શકતા નથી અર્થાત્ તેનો ઉપયોગજ આપણે જાણતા નથી. તુલસીને પોતાના ઘરમાં વાવી તેની સ્વચ્છ હવા નિયમિત લેવામા આવે તો તેનાથી ઘણાં દર્દો નાબૂદ થાય છે અને માણસ નીરોગી રહે છે. તુલસી જે જગ્યાએ હોય ત્યા સાપ આવી શકતો નથી. તુલસીના ઝાડથી ચેપી દર્દો અને ભયંકર ઝેરી તત્ત્વોવાળી બિમારી પેદા થતી નથી.

નીચેના આ બે ઉપયોગથી તમો જાણી શકશો કે તુલસી કેટલી ફાયદાકારક અને લાભદાયક છેઃ–

મદ્રાસનું એક દૈનિક પેપર પોતાની ભાષામાં લખે છે કે ૧૯૨૭ માં બે મુસલમાન શિકારીઓ પોતપોતાની મોટરમાં બેસી શિકાર રમવા જંગલમા ગયા. ત્યાં તેઓ એકબીજાથી છૂટા પડી ગયા. અકસ્માત રીતે એક શિકારીને સાપ કરડી ગયો. તેણે બુમ પાડી જેથી તેનો મોટર ડ્રાઇવર અને તેનો સાથી ત્યાં આવી લાગ્યા. આવીને જોયું તો સાપ કરડેલો માણસ બેભાન થઇ પડ્યો હતો. પાસેના ખેતરમાંથી એક ખેડૂત પણ આ બૂમાબૂમથી દોડી આવ્યો. તેણે કરડેલી જગ્યાએ ઘા પાડી તુલસીનાં પાંદડાં વાટીને બાંધ્યાં અને તુલસીનો રસ પણ પાયો. થોડા વખત પછી તેને ભાન અને હોશિયારી આવી ખેડૂતે પેલા સાપ કરડેલા માણસને દરરોજ તુલસીનો રસ પીવા તથા પાદડાં નિયમિત ખાવા કહ્યું. થોડા દિવસમાં તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો. તે શિકારી તુલસીની દૈવીશક્તિ પર મુગ્ધ થયો અને તુલસીને એક અલૌકિક વનસ્પતિ માનવા લાગ્યો.

યુરોપનો એક શિકારી એક દિવસ શિકારની શોધમાં જંગલમાં ગયો અને નોકરથી એકાએક અલગ થઇ ગયો. થોડા વખત પછી દૂરના ડુંગરમા શિકારીએ કોઈ એક અવાજ સાંભળ્યો. તેણે તે તરફ ગોળી શરૂ કરી. આ ગોળી છોડયા પછી તે દિશામાં કોઇપણ જાનવરોનો અવાજ કે નાસભાગ સાંભળવામા આવી નહિ. શિકારીએ પોતાનું ધ્યાન બીજી તરફ દોરવ્યું. જ્યારે સાજ પડી ત્યારે તે નોકરને શોધવા લાગ્યો, પણ નોકરનો પત્તો ન લાગ્યો. તેણે માની લીધું કે કોઇ જંગલી જાનવર નોકરને ખાઇ ગયું હશે. ૭ માસ પછી તેજ શિકારી તેજ જંગલમા શિકાર રમવા આવ્યો. કૂતરાને આગળ ચાલવા ઇશારો કર્યો અને બંને સાથે ચાલ્યા. તેણે પોતાના ગુમાવેલ નોકરને ત્યાં પડેલો જોયો. જોવાથી માલૂમ પડયું કે તેને છાતીમા ગોળી વાગી છે. તેની આજુબાજુ તુલસીના મોટા મોટા છોડ આવી રહ્યા છે. તેને વિશ્વાસ ન આવ્યો કે મુડદું આટલો વખત તુલસીની વાસથી આખું ને આખુંજ રહ્યુ હશે. તેણે એક શિયાળને માર્યું અને તેણે તુલસીના ઝાડમા ફેંક્યું. થોડા વખત બાદ તેણે શિયાળને આવીને જોયું તો તે જેવી ને તેવી સ્થિતિમાં મુડદું પડયું હતું.

આ બંને વાતો સાચી બનેલી છે. યુરોપના ગ્રીસ દેશમાં તુલસી માટે ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓ તુલસીની યાદ રહે તેટલા માટે વરસમા એક દિવસ તેનો ઉત્સવ કરે છે; જે દિવસને 'સેન્ડ વેલસડે' કહે છે.

(૬ જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "આર્ય સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી)

११८–पपैयामां रहेली अद्भुत शक्तिओ

(લેખકઃ-ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

પપૈયું:–એનું વિશેષ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી કારણ આપણા શમાં એ ફળ બધે ઠેકાણે થાય છે અને બધા લોકો તેને એજ ામે ઓળખે છે. સાધારણ રીતે એ ખાવાના ફળ તરીકે વાપરવામાં ાવે છે, પણ એની અંદર મહાન ઔષધિ ગુણો રહેલા છે.* એનાં ાચા ફળનું શાક, કચુંબર, રાયતું, મુરબ્બો, અથાણું, 'જેલી' ત્યાદિ વસ્તુઓ બની શકે છે અને તે ખાવામાં ઘણી રૂચિકર અને વાદિષ્ટ હોઈ ખાધેલા ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ કરે છે. તેમજ ાકાં ફળનો શીરો, હલવો, ઢોકળાં અને બીજી ઘણી ચીજો બનાવી ાકાય છે અને તે પણ પચવામાં હલકી સ્વાદિષ્ટ અને રૂચિકર હોય ે. એવી રીતે એ ફળમાંથી ઘણી જાતની વાનીઓ બનાવી શકાય ે. એનાં કાચાં ફળમાંથી એક જાતનો સફેદ ચિકણો મધ જેવો સ નીકળે છે તેને ચીક અથવા છીર કહે છે. એ ચીકમાં પપૈન ામનું સત્ત્વ છે. પેપ્સીન જે ડુક્કર, બકરાં કે બીજા પ્રાણીઓનાં ાચનક્રિયાના અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તેના કરતાં આ પૈન ઘણું વધારે પાચક છે. પેપ્સીન જે પ્રાણીઓનાં અવયવોમાંથી નાવવામાં આવે છે તેનો, માણસોની પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે અને ખાધેલું પચતું નથી ત્યારે ડૉક્ટરો પાચનક્રિયા સુધારવા માટે વા તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પણ તે અન્ન, ફળ ખાનારા લોકો કરતાં ાંસ ખાનાર લોકોને ફાયદો કરનાર નીવડે છે અને પપૈન માંસ ખાનારા લોકોને તેમજ ધાન્ય ખાનારા લોકોને બંનેને એક સરખો ાયદો કરે છે. તે સિવાય એ ચીક નીચે પ્રમાણે દવા તરીકે કામ રે છે. નબળી પાચનશક્તિવાળાં લોકોને એ ચીકની બનાવટ જો ખવડાવવામાં આવે તો ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને ોહી તથા માંસનો વધારો થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ પાંડુરોગ જેવા રોગમાં પણ તે સારો ફાયદો કરે છે તેમજ સ્ત્રીઓના ન્યૂનાર્તવ અટકાવનું ઓછું આવવું) અને પિડિતાર્તવ (દુઃખસહિત અટકાવનું આવવું) આદિમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે. તેમજ બચ્ચાંઓનાં અને મોટા માણસોનાં પેટમાં થતા કૃમિઓનો નાશ કરે છે. એવી રીતે એ ચીક પેપ્સીન કરતાં ગુણમાં અનેકગણું ચડિયાતું હોઇ શરીરને કોઇ-પણ જાતનું નુકસાન કરતું નથી તેમજ કોઈપણ ધર્મના અનુયાયી-

---

* પપૈયો થોડા પ્રમાણમાં ખાવો જોઇએ, નહિ તો લોહીવિકાર ઉત્પન્ન કરે છે. —સંપાદક

એને તે ખાવામાં વાંધો આવતો નથી. પપૈયાનાં પાકાં ફળ ફળાહાર તરીકે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવામા વપરાય તો ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ગુણ કરનાર છે. એની છાલમા પણ પાચક અને સારક ગુણો રહેલા છે. તેનો અમે નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુભવ લીધો છે. ૧૯૩૨ ની સાલમાં ઉનાળાની ઋતુમાં એક તરૂણ સારવાર માટે આવ્યો હતો. તેને ડોકટરોએ તપાસી 'એપેંડીસાયટીસ' ની બિમારી છે, એવું નિદાન કર્યું હતુ અને ઓપરેશન કર્યા વગર તેને આરામ થશે નહિ એમ જણાવ્યું. તેને ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ન થવાથી, સારવાર માટે આવેલ. જે વખતે તે રોગી પ્રથમ આવ્યો તે વખતે એને પેટમાં જમણી બાજુએ ઝીણું ઝીણું દરદ થતું હતું; તેના મોઢામાથી અસહ્ય વાસ આવતી હતી અને તેને રાતમા ઉંઘ બહુ થોડી અને કટકે કટકે આવતી હતી. એના ઉપર દસ્ત સાફ લાવવા ઉપચારો શરૂ કર્યા, એનિમા (બસ્તી) આપવાનું શરૂ કર્યું પણ દર્દી અભણ અને ગામડિયો હોવાથી તે આવી ક્રિયાઓથી કંટાળતો હતો જેથી કરીને એના મન પર માઠું પરિણામ ન થાય માટે દસ્ત સાફ લાવવા અમોએ પપૈયાનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કર્યો; જેનું પરિણામ બહુંજ સારૂં અને સંતોષકારક આવ્યું. પપૈયાનુ ફળ જે ઘણુંજ પાકી નહોતું ગયું એવું છાલ કાઢયા વગરનું દસેક તોલા લઇ તેના નાના કટકા કરી ખાવા આપ્યા. એ પ્રમાણે દિવસમા ત્રણ ચાર વખત આપવામાં આવતુ હતું અને વચમાં ગરમ પાણી પીવા આપવામાં આવતું હતું. ત્રણ દિવસે એ ત્રણ દસ્ત થયા જેમાં જૂનો ગંધાતો મળ અને થોડો ચિકણો લોહીમિશ્રિત જળસ જેવો પદાર્થ નીકળ્યો અને તેજ દિવસથી દરદીની હાલતમાં ઘણોજ સુધારો થઇ પેટમા થતી વેદના ઓછી થઇ ગઇ. થોડોક સમય પાકા પપૈયાનો ગર્ભ અને દૂધ ખોરાકમા આપવામા આવ્યાં અને પછીથી રોટલી, શાક ઇત્યાદિ સર્વ સાધારણ ખોરાક આપવામા આવ્યો અને તેથી કાંઇપણ અડચણ કે ફરિયાદ ન થવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમા શક્તિ મળવાથી તે બાર દિવસની સારવાર પછી પોતાના વતન ગયો. ત્યારપછી આજદીન સધીમાં એ

११९–मांकडमारी ए कई वनस्पति हशे ?

(લેખકઃ–શ્રી નુરમહમદ હમીર વૈદ્ય)

અમે જણાવવા રજા લઇએ છીએ કે જલશંખલાને સંસ્કૃતમાં જલકુંભી; મરાઠીમાં પ્રરની, ગોડાલી, સેડવેલ, હિંદીમાં જલકુંભી; બંગાળીમાં ટાકાપાન અને અંગ્રેજીમા ધી વેસ્ટર લેટયુસ કહે છે. આ વનસ્પતિ મીઠા, સ્થિર પાણીમા ગચુમની માફક પાસે તરતી જોવામા આવે છે. તેના પાન જાડાં, તળીએ સાંકડા, મથાળે પહોળા, કોર પર લેરીયાવાળાં હોય છે. તેમા સ્પષ્ટ દેખાતી પ્રસરાયેલી નસો હોય છે.

પાન ઉભા શંખલા કે પ્યાલા જેવા દેખાય છે. ફૂલની કોટી ધોળા રગની, જરા વાંક વળતી, ઘંટાકાર અર્ધો ઇંચ લાંબી હોય છે.

ફૂલ પાતળું ને તેમા ખરસટ, સૂક્ષ્મ થોડા બી હોય છે. એના પાન શંખલાની મેડે વળેલાં છે જેથી તેનુ નામ શખલા પડ્યુ છે. તે વનસ્પતિ થોડી હોય તો પાણીને શુદ્ધ કરે છે, પણ વિશેષ હોય તો પાણીને બગાડે છે. તે વનસ્પતિને માકડમારી કહી શકાય, કારણ-કે તાંજોર કેમ્પના કેપ્ટન સ્વેન્સ્ટને મદ્રાસના આસીસ્ટટ પોલીસ ઇન્સપેકટર જનરલને એક પત્ર લખ્યો હતો જેમા તેમણે જણાવ્યું હતું કે તાંજોર જેલમાં પડેલા માંકડોને આ છોડે મારી નાખ્યા હતા.

ભીંતની પાસે આ છોડ રાખી મૂકવામાં આવે છે. આ છોડમાં એવી સુગધ છે કે તે માકડને પોતાના તરફ આકર્ષે છે. માંકડ પાસે આવતાજ મૂર્છિત અવસ્થામા આવી જાય છે અને ત્યા ને ત્યાજ થોડી વારમાં મરી જાય છે બે કે ત્રણ રાતમાં તો જેલમાં માંકડનુ નામનિશાન પણ ન હતું.

આ કેપ્ટન સાહેબના પુરાવા ઉપરથી સાબિત થાય છે કે માંકડ-મારી તે જલશંખલા હોવી જોઇએ. વિશેષ ગુણ જાણવો હોય તો નિઘંટુ આદર્શમા જલશંખલા વનસ્પતિનો વિષય વાંચો.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર ગ્રથમાથી જે માકડ મારવાનું વર્ણન જણાવામા આવ્યું છે, તે વનસ્પતિ માકડમારી નહિ પણ માકડગધી છે એટલે માકડના જેવી ગધવાળી છે. એને માકડમારી નામ આપ્યું છે તે આપની નજરચૂક થઈ ગએલ છે અને તે વનસ્પતિમા માકડના જેવી ગધ સિવાય માંકડ મારનાર નથી માટે તેને માકડમારી ન કહેતાં માકડગધીજ કહેવી.

આજે હાલના સમયમા માકડ મારવાની દવાની પરદેશથી જે ડબીઓ આવે છે અને જે ચાર ચાર આને કે તેથીયે વિશેષ કિંમતે વેચાય છે તે ડબી અમે જોઇ છે, ડબી ગોળ છે અને ઢાંકણું

નાનું ઢાકણું છે. તે ખોલા પછી બહુજ નાનું ખુચ નીકળે છે. તેને દબાવવાથી ડબીમાં પવન ખેંચાઇ છેદ મારફત ફૂંકની માફક તેમાથી ઝીણી દવા ઉડે છે ને તે માકડ મારે છે.

ઘણેભાગે તેની બનાવટ મરખી યાને પતરી હડતાલની છે એવું અમને જણાયું છે. કારણકે અમે જ્યારે હડતાલ ખરેલમા ઘૂંટીએ છીએ ત્યારે કેટલીક ઉડતી માખીઓ તેની ગંધથી બેહોશ બની ખગ્રલમાં પડી મરણ પામે છે.

તો જે હડતાલના બારીક ચૂર્ણ ઉપર બેસતાં માખી મરણ પામે તે કદાપિ તેની (હડતાલની) દવાથી માકડ મરણ પામે તેમાં નવાઇ શું ? માટે તે દવામાં કોઈ પણ ચૂર્ણ સાથે હડતાલનું ચૂર્ણ મેળવેલ હોવું જોઇએ. તેની પાકી ખાત્રી કરી અનુભવી અનુભવ મેળવે.

("વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકના એક અંકમાથી)

૧૨૦—रुद्राक्ष

(લેખક:—શ્રી ગો. બિ. દેશમુખ, બી. એજી.)

પ્રાચીન સમયમાં આ ભારતભૂમિમાં સંશોધન અને ભૌતિક-શાસ્ત્રની એટલી બધી પ્રગતિ થઈ હતી કે તે વખતે દરેક વનસ્પતિમાં, એના પાદડામા, બીજમા વગેરેમાં અને બધા પ્રાણીઓનાં જુદાં જુદા અવયવોમાં, સચેતન અને અચેતન મૃષ્ટ વસ્તુઓમા કેવી જાતના ગુણધર્મ છે અને અત્યંત શ્રેષ્ઠ એવા મનુષ્યપ્રાણીના પર એ બધાની કેવી જાતની અસર કેવી રીતે થાય છે એની સપૂર્ણ ખબર હતી. એ ઉપરાત સૃષ્ટિના જુદા જુદા નિયમોનું પણ તેમને જ્ઞાન હતુ એ વખતે અસ્ત્રવિદ્યા, જાદુ, જારણમારણ વગેરે બાબતોનો સંપૂર્ણ પરિચય હતો. અત્યારે એ વિદ્યાઓને બ્લેક આર્ટ્સ (અર્થાત કે મેલી વિદ્યા) કહે છે અને આપણાં પુરાણોમા એવી જાતની વાતો આવે તો કેળવાયેલાં લોકો તેને કાલ્પનિક કે અશક્ય માની લે છે. શનિ-માહાત્મ્યમાં લંગડા વિક્રમ રાજાએ સાંજે દીપ રાગ ગાઇને દીવા કર્યા એવો ઉલ્લેખ છે. એ બધી વાતો કાલ્પનિક છે એવું આપણે માનીએ છીએ. પરંતુ મુંબઇના ટાઇમ્સમા તા. ૧૬-૨-૩૮ ને રોજ એક જણાએ વાયરલેસથી આખા શહેરમાં દીવા કર્યા, એટલા માટે રેડિયો બ્રોડકાસ્ટીંગ કંપનીએ તેના પર ફરિયાદ કરી એવી હકીકત આવી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આપણે પુરાણોમાં અશક્ય ગણાય એવી વાતો વાચીએ છીએ તે તદ્દન કાલ્પનિક નથી, એમાં પણ સત્યનો અંશ છે. અમારા કહેવાનો આશય એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં આપણે ત્યા ઘણું સંશોધન થયું હતું. પણ વચગાળાના મધ્યયુગના સમયમાં

એ બધું લુપ્ત થઇ ગયું છે. સંશોધનના એવા અનેક વિષયોમાંથી 'રુદ્રાક્ષ' વિષે આજે અમે લખીશું.

રુદ્રાક્ષ આપણે ત્યાં નિત્ય પરિચયની વસ્તુ છે. રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય પણ ઘણું વર્ણવ્યું છે. પણ અત્યારે રુદ્રાક્ષના એ ગુણો પર કોઇ વિશ્વાસ રાખતું નથી અને એનું કારણ એ છે કે ખરો રુદ્રાક્ષ કોઇને મળતો નથી. રુદ્રાક્ષની માળા પહેરનારા લોકોની કેળવાયેલા લોકો હાંસી કરે છે. રુદ્રાક્ષનો મહિમા એવો છે કે જે ૧૦૦૦ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરે છે તેને મહાયોગિરાજ શંકરનું પદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં વધારે સંશોધન થવાની ખાસ જરૂર છે. નીચે જે ઝાડનું વર્ણન કર્યું છે એની માહિતી મેં સિંગાપુરમાં મેળવેલી છે.

ખરા રુદ્રાક્ષના ઝાડો માત્ર એશિયા ખંડમાં વિષુવવૃત્તના પાસેના પ્રદેશમાં—પાસિફિક મહાસાગરના ટાપુઓ અને ઓસ્ટ્રેલિયાનાં જંગલોમાંજ થાય છે. આપણે ત્યાં સહ્યાદ્રિના પર્વતોમાં પણ કોક કોક ઠેકાણે એ ઝાડ નજરે પડે છે અને એ ઝાડો આપણા ઋષિમુનિઓ લાવ્યા હોય એવું લાગે છે. હિંદુસ્તાનનો વિચાર કરીએ તો હિમાલયના ખૂણામાં, બ્રહ્મદેશનાં જંગલોમાં, મલાયા, જાવા બોર્નિયો વગેરે ઠેકાણે એ ઝાડો ઘણાં છે. મલાયા દ્વીપસમૂહના વેપારકેન્દ્ર સમા સિંગાપુરથી લગભગ સાઠેક હજાર રૂપિયાનો રુદ્રાક્ષ એકલા હિંદુસ્તાનમાં મોકલવામાં આવે છે, એવો ઉલ્લેખ સરકારી અહેવાલોમાં છે.

રુદ્રાક્ષનું ઝાડ લગભગ ૫૦–૬૦ ફુટ ઊંચું હોય છે. એની ડાળીઓ સીધી ઊગે છે. પાંદડાં લંબવર્તુળાકાર, થોડાક કરકરિયાંવાળાં હોય છે. પાકેલાં પાંદડાં રાતાચોળ હોય છે. ફળોનો રંગ ઘેરો આસમાની હોય છે. પાકે એટલે ફળ તરત નીચે પડે છે. ફળની અંદર એવો રંગ હોતો નથી. મુંબઇમાં રાણીના બગીચામાં રુદ્રાક્ષનો એક પાંચ ૭ ફુટ ઊંચો રોપ છે. ફળ પાકવા લાગે એટલે નીચે પડે છે, એની છાલ સડી જાય છે ને અંદરનું બી—રુદ્રાક્ષ બહાર પડે છે.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઇએ તો એ પાંચ પાંખડીઓવાળા બીના જેવું છે; તોપણ રુદ્રાક્ષ માહાત્મ્યમાં ૧ થી ૧૪ પાંખડીઓવાળું બી હોય છે એવો ઉલ્લેખ છે, પરંતુ મેં જે ઝાડનાં ફૂલ ને ફળ તપાસ્યાં; એ બધાં ફળની અંદરનાં બી ફક્ત પાંચ પાંખડીઓવાળાં હતાં.

ત્યાંથી આવતી વખતે હું ૨૦૦–૩૦૦ બી (રુદ્રાક્ષ) સાથે લેતો આવ્યો હતો. એમાંથી ઘણાખરા રુદ્રાક્ષ મારા ગુજરાતી મિત્રોએ લઈ લીધા ને પોણાસો સો મારી પાસે રહ્યા. એમાંથી માત્ર ૩૨ રુદ્રાક્ષોને વીંધ પાડીને એની માળા બનાવી.

ખરો રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ડૂબી જાય છે. બોરના ઠળિયાને ખરબચડા ખાંડા પાડીને એને બનાવટી રુદ્રાક્ષ તરીકે વેચી શકાય છે ને ઘણાંખરાં લોકો એવા બનાવટી રુદ્રાક્ષની માળાજ પહેરે છે. ભદ્રાક્ષ નામનું ફળ

પણ રુદ્રાક્ષના જેવુંજ લાગે છે; પણ એ અમલ રુદ્રાક્ષ ન કહેવાય.

રુદ્રાક્ષના વિષયમાં મારો પોતાનો અનુભવ અહીં જણાવવાની ખાસ જરૂર છે. રુદ્રાક્ષમા કોઇ ગુણ હોય એમ હું પહેલા માનતો ન હતો. પણ પ્રયોગ કરી જોવા માટે મેં રુદ્રાક્ષની માળા બનાવીને વાપરવા માડી ત્યારે મને જણાયું કે રુદ્રાક્ષમા ખરેખરજ કેટલાક અદ્દભુત ગુણો છે.

(૧) જ્યારે જ્યારે મારા પિતાશ્રી ૩૨ રુદ્રાક્ષની માળા ગળામા પહેરીને બેસતા કે બીજું કાંઇ કામ કરતા ત્યારે તેને હંમેશની પેઠે થાક લાગતો નહિ. ગળે ઘામ થતો હતો ને સુતી વખતે ગળામા જો માળા પહેરી હોય તો જલદી ઊંઘ આવતી નહિ.

(૨) પછી હું જ્યારે માળા વાપરવા લાગ્યો ત્યારે મને પણ એવોજ અનુભવ થયો. સળેખમ કે શરદીથી ગળું દુખતું હોય તો માળા પહેરવાથી ઠીક પડતુ હતુ. હું એકવાર નોકરીને અંગે ગામડાંઓમા ફરતો હતો ત્યારે મારી ઓળખીતી એક ઘરડી ડોશીનું ગળું શરદીથી સુજી ગયુ હતુ એ વખતે બીજી દવા આપી શકાય એવું ન હોવાથી મે મારી રુદ્રાક્ષની માળા વાપરવા માટે આપી. બે દિવસમાંજ ડોશીને ગળે આરામ પડયો ને મારી માળા મને પાછી આપી. રુદ્રાક્ષને પાણીમા નાખી જોવાનો મેં અનુભવ લીધો નથી.

રુદ્રાક્ષમા બીજા કયા કયા ગુણો છે એ પુરાણુશાસ્ત્રોનું અવલોકન કરવાથી જણાઇ આવશે. એનું પુનર્જીવન કરીને આવી નિર્વિકાર ને અમૂલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ આત્મકલ્યાણ કરવા માટે કરી લેવો જોઇએ.

ઉપર આપેલા અનુભવો ઉપરથી એવું અનુમાન કરી શકાય છે કે રુદ્રાક્ષમા કશીક અદશ્ય શક્તિ રહેલી હશે. એમાંથી વીજળી નીકળતી હશે યા તો આકાશમાં વીજળીના મોજાં હોય છે એમાંથી વીજળીનું આકર્ષણ કરી લેવાની શક્તિ એમા હશે. એ વીજળીને લીધે રુદ્રાક્ષ પહેરનારને ફાયદો થતો હશે.

આ ઉપરથી જણાશે કે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય સાચું છે ને પુરાણોની વાતો ટાઢા પહોરના ગપ્પા જેવી નથી.

અત્યારે ટોન્સીલ્સ (ગળાના કાકડા) વગેરે ગળાના દરદોનો ફેલાવો ઘણો વધી ગયો છે. કાકડા વધી ગયા પછી એનું ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડે છે. આવી જાતના ગળાનાં બીજાં દરદો ઉપર પણ રુદ્રાક્ષની કેવી અસર થાય છે એનુ સંશોધન કરવાની ખાસ જરૂર છે. એને પરિણામે સંશોધનનું એક નવું ક્ષેત્ર નિર્માણ થશે ને આપણા પુરાણશાસ્રનો પણ ઉત્કર્ષ થશે.

(મે ૧૯૩૮ ના "ચિત્રમય જગત" માસિકમાંથી)

૧૨૧–લીંબુ

લીંબુ એ ઘણુજ ઉપયોગી ફળ છે અને તે આ દેશમા સર્વ જગાએ પેદા થાય છે તેનો ઉપયોગ પણ સર્વત્ર થતો જોવામા આવે છે ઘરગથ્થુ ઉપયોગમા આવવા ઉપરાંત દવામા પણ ખૂબ વપરાય છે વળી તે અનેક બિમારીઓમા દવા તરીકે પણ સર્વત્ર વપરાય છે લીંબુમા ઘણી જાતો છે ને તે દરેકના જુદા જુદા નામો પણ અપાયલા છે કાગદી લીંબુ, બીજોરા, દોડીગા, લાબા લીંબુ, મીઠા લીંબુ, ખાટા લીંબુ વગેરે આફ્રિકા અને ચીન જાપાનમાથી પણ આ દેશમા વેચાવા માટે પેટીઓ ભરાઇને આવે છે ! મુબઇની બજારમા લીંબુ હમેશા સારા ને સસ્તા મળે છે પણ કરાચીમા કેટલીક વાર લીંબુ બહુજ મોઘા યાને ૨ થી ૪ પૈસે એક લીંબુ વેચાય છે !

મીઠા લીંબુ નારંગી અને સતરાના કદના મોટા હોય છે તે ખાવામા સુદર અને મીઠા હોય છે કાગદી લીંબુ તો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે ને તેજ સર્વત્ર હમેશા મળે છે તથા વપરાય છે બીજોરા લીંબુ લાબા ઉપરથી બહુજ ખડબચડા હોય છે ને તે મોટા કદના હોય છે. આ લીંબુ દવાના કામમા ઘણાજ ઉત્તમ ગણેના છે પણ તે બહુજ ઓછા મળે છે ને મોઘા હોય છે એટલે તે તો ખાસ સયો ગોમાજ વપરાય છે પેટના રોગ માટે તેની ગોળીઓ બને છે, જે બીજોરાની ગોળીઓ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે તે સિવાય તેનો મુરબ્બો કે અથાણુ પણ બનાવે છે આ લીંબુમા સોય નાખવાથી તે તુરત ગળી જાય છે એટલુ તેમા તીક્ષ્ણ તત્ત્વ વધુ હોય છે દોડીગા લીંબુનો ઉપયોગ અથાણામા વધુ થાય છે બાકી કેટલીક જગાએ દવામા પણ વપરાય છે કાગદી એટલે પાતળી છાલના ખાટા લીંબુ અને તેવીજ બીજી જાત જાડી છાલની મળે છે જેમા રસ ઓછો હોય છે, જ્યારે કાગદીમા રસ વધુ હોય છે તે પણ લીંબુનીજ એક જાત છે લોકો તેને છોલીને અદર ગરભ કાઢીને ઉપર મરી મીઠુ ભભ રાવીને ખાય છે શહેરોમા તે રસ્તા પર વેચાતુ મળે છે ને લોકો તેને ખાવા માટે લે છે

બીજોરૂ લીંબુ ગુણમા ત્રણે દોષ મટાડનાર, અનેક રોગને હરનાર તથા રૂચિકારક છે, જ્યારે કાગદી લીંબુ ખટાશમા ઉત્તમ ગણાય છે તેનો ઉપયોગ ભોજન સાથે હમેશા કરવામા આવે તો સારો લાભ આપે છે તે રૂચિકારક છે, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, ઉલટી, શૂળ, કફ છુઆત, પેટનો રોગ, જન્તુરોગ, ચામડીના દરદો, અજીર્ણ, કોલેરા, સ્કર્વી વગેરે બિમારીને મટાડનાર છે તથા નિત્ય વાપરવાથી પિત્ત-વિકારથી બચાવે છે

ચોમાસાની ઋતુમાં લીંબુ બહુજ લાભ કરનાર છે. કેમકે એ ઋતુમાં પેટની બિમારી વધારે ભાગે થાય છે. વળી ભાદરવામાં આવતો તાવ, ઉલટી, પિત્તવિકાર વગેરેમાં પણ ઉત્તમ દવાનું કામ આપે છે. આપણે જો દરરોજ જમવાના પદાર્થોમાં લીંબુ વાપરીએ તો તે ખોરાકને રૂચિકારક બનાવે છે તથા પાચનશક્તિ સારી રાખે તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે. દાળ, શાક, લીલોતરી, કચુંબર વગેરેમાં તેનો રસ નાખી શકાય છે. તેના રસવાળી ચટણી લઇ શકાય છે. આ બધું સ્વાદ તથા ગુણ માટે ઉત્તમ છે. બાળકોને દૂધ પીવા માટે અપાય તેમાં લીંબુનો રસ નાંખીને આપવાથી તેમનો બાંધો સારો બને છે. વળી પાણીમાં લીંબુનો રસ તથા મીઠું નાંખી તે વડે સ્નાન કરવામાં આવે તો ચામડી સ્વચ્છ અને તેજદાર બને છે. એક ડૉકટરે તો પોતાનો અનુભવ એમ બતાવેલ છે કે બાળકોને થતી દમના વ્યાધિમા પાણીમા સાકર બરાબર નાખી તેમા લીંબુનો રસ મેળવી પાવાથી સારો લાભ થાય છે. સામાન્ય ઝેરી જંતુઓનાં ડંખ પર લીંબુનો રસ લગાડી મસળવાથી સારો લાભ થાય છે.

લીંબુમાં પોટાશ્યમ, સોડીયમ, એસીડ, ગંધક, ક્લોરાઇન, પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ આ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે. આ તત્ત્વો ઓછાવધુ પ્રમાણમા છે ને તે આરોગ્યરક્ષા માટે મનુષ્ય માત્રને લાભકારક જણાય છે.

કાગદી લીંબુનો ઉપયોગ

લીંબુની ચટણી:—આદુ, ફુદીનો, લસણ, લીલાં મરચાં અને સિંધાલૂણ એને વાટી તેમા લીંબુનો રસ નાખી ચટણી કરી લેવી. આ ચટણીમાં થોડીક દ્રાક્ષ નાંખવાથી વધુ સરસ સ્વાદિષ્ટ બને છે. તેને ભોજન સાથે વાપરવાથી સ્વાદ તથા પાચન માટે સારી અસરકારક બને છે.

લીંબુનું પાનક:—તાજાં લીંબુનો રસ તો. ૧૦, સાકરનું શરબત તો. ૪૦—એને સાથે મેળવી તેમા લવંગ અને કાળાં મરીનું ચૂર્ણ થોડુંક મેળવી આપવું. પછી તેમાંથી થોડાક પાનક પાવાથી ઉલટી, મોળ, તાવ, ઝાડા, તરસ, દાહ વગેરે મટે છે. મોસમી તાવમાં બે તોલા કરીઆતાના ઉકાળેલા ક્વાથ સાથે આ પાનક ભેળવીને અપાય તો સારો લાભ કરે છે. જો તાવમાં ગરમી વધુ હોય, પસીનો થતો ન હોય, તરસ બહુજ લાગતી હોય તેવી હાલતમાં ૪ થી ૫ લીંબુઓની છાલ ઉતારી અંદરનો ગરભ લઈ તેના ટુકડા કરી એક ચીનીના કે ચીનીવાળા વાસણમાં રાખી તેના પર ઉકળતું પાણી ૨૦ તોલા નાંખી ઢાંકી રાખવું ને ઠંડુ થતા ગાળી લઇ તેમા થોડી સાકર મેળવી થોડું થોડું પાઇ દેવું. તેથી તાવની ગરમી, દાહ, તરસ વગેરે

મટે ને આરામ મળે છે.

લીંબુનું શરબત:—રાા તોલા લીંબુના રસમાં આશરે રાા તોલા દેશી ખાંડ નાખી શરબત બનાવી લેવું ને તે રોજ સવારસાંજ પીવાથી પિત્તજન્ય વિકાર મટે છે, ખોરાકમાં રૂચિ થાય છે અને કબજીઆત મટે છે. અમ્લપિત્ત તથા ખોરાક પછી આવતા ખાટા ઓડકાર વખતે લેવાથી તુરત લાભ કરે છે. ચોમાસાના બગડેલ પાણીથી થતી પેટની બિમારી આ ઉપાયથી જલદી મટે છે. અસ્વચ્છ પાણી વાપરવાની ક્યાંય ફરજ પડે તો તેમા થોડોક લીંબુનો રસ મેળવી વાપરવાથી હાનિ થતી નથી. આ શરબત અજીર્ણ, ઉલટી, તાવ, મૂર્છા, મોળ, કૃમિ વગેરે વ્યાધિમાં લાભ કરનાર ઉપાય છે.

લીંબુનો અવલેહ:—લીંબુનો રસ તો. ૨૦, ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૬, સાકર તોલા ૬, સિંધાલૂણ તોલા ૩, તજ તોલા ૦ા, લવંગ તોલા ૦ા, એલચી તોલા ૦ા, પીપર તોલા ૦ા, મરી તોલા ૦ા, સુંઠ તોલા ૦ા, શેકેલી હીંગ તોલા ૦ા, શેકેલ જીરૂ તોલા ૦ાાા. પ્રથમ કલઇદાર વાસણમા લીંબુનો રસ નાખી તેમાં ગરમાળાનો ગોળ ૨૪ કલાક પલાળી રાખવો. પછી તેને હાથ વડે ચોળી કપડે ગાળી લેવું. એ ગાળેલા રસમા સાકર નાખી મંદ તાપે જાડો લેહ કરવો. પાક બરાબર થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં બીજી ચીજોનું બારીક ચૂર્ણ નાખી ચાટણ જેવું કરી એક બરણીમા ભરી રાખવું. આ ચાટણ ૧ તોલો સવારે તથા ૧ તોલો સાંજે ખાવાથી ભૂખ લાગે છે, ખોરાક પચાવે છે, અજીર્ણ મટાડે છે, પેટનું ઝીણું ઝીણુ દરદ મટાડે છે. અજીર્ણના ઝાડા અને પેટનો વાયુ પણ મટાડે છે. ખાવામા બહુજ સ્વાદિષ્ટ છે ને તે સર્વ કોઇ બનાવી ઘરમાં વાપરવા માટે રાખે તેવો ઉપયોગી તથા સરળ યોગ છે.

લીંબુનું અથાણું:—આપણા દેશમા ગરીબ શ્રીમંત સૌ કોઈ અચાર-અથાણું અનેક ચીજોનું બનાવે છે તેમા લીંબુનું અથાણું પણ બનાવે છે અને તે ત્રણ વર્ષનું લીંબુનું અથાણું જૂનુ હોય તો તે અનેક રોગ મટાડવા માટે વપરાય છે. પણ તે અથાણું ફક્ત લીંબુને ચીરી તેમા લવણ તથા જરા હળદર નાંખી ભરીને રાખી મૂકે છે. અહીં તે કરતાં બીજી ઉત્તમ બનાવટ આપેલી હોવાથી આ પ્રમાણે અથાણું બનાવવા વિનંતિ છે.

સારા પાકેલા કાગદી લીંબુ લાવી તેને ધોઈ સાફ કરી ચાકુ વતી ચીર પાડવી અને તે ચીરાડમાં જીરૂં, એલચી, મરી, લવગ, પીપર, તજ, ધાણા, સિધાલૂણ એ સર્વનું ચૂર્ણ ભરી દેવું. પછી તે લીંબુઓને એક બરણીમાં રાખી તેમા બીજા લીંબુનો રસ કાઢી તે રસને જરા ઠીક ગરમ કરી તે લીંબુ ડૂબતા રહે તેટલા પ્રમાણમાં બરણીમાં

નાખી દેવા. આ બરણીને બંધ કરી પછી તડકામા રાખવી.

આ પ્રમાણે એકાદ માસ જવા પછી તે ઉત્તમ આચાર બનશે. તે વાપરી શકાય છે. તેના ઉપયોગથી પેટના દરદો મટે છે, પાચનશક્તિ વધે છે, ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. જો આ જૂનું અથાણું રાખીને સંભાળવામાં આવે તો બગડતુ નથી અને તે પેટના ભયંકર શૂળમા એક ચીર ખાવાથી તરત દરદ મટે છે.

જુદા જુદા રોગો પર લીંબુનો ઉપયોગ

મેદવૃદ્ધિ:—શરીરનું મોટાપણું-જાડાપણું દૂર કરવા માટે ગરમ પાણીમા લીંબુનો રસ નાખી દરરોજ પીવો જોઇએ.

મુખરોગ માટે:—પેઢા ફૂલે તેના પર લીંબુનો રસ તો ૫ તથા પાણી તો. ૨૦ લઇ તેમા જરા મીઠું (લવણ) નાખવું. પછી તે પાણી વડે કોગળા કરવાથી ગળાનાં, મોઢાનાં અને દાંતના અનેક રોગો મટે છે, દાત સ્વચ્છ રહે છે અને મોઢાની ખરાબ વાસ મટી જાય છે. હમેશા આ પ્રમાણે કરવાથી દાતોમા પીડા કદી થતી નથી. કેમકે તેથી દાતમા રહેતા જંતુઓનો નાશ થઇ જાય છે અને તેનો નાશ થવાથી દાતના કે મોઢાના રોગ પણ થતા નથી.

કોલેરાઃ—લીંબુનો રસ તો. ૧, ડુંગળીનો રસ તો. ૧, બનેને સાથે મેળવી તેમા જરા કપૂર નાખી આ પ્રમાણે બે બે કલાકે આપવાથી કોલેરા-વિશૂચિકા મટે છે.

શૂળ:—લીંબુના રસમાં મધ તથા યવક્ષાર મેળવીને લેવાથી પેટનુ તથા સાધાનુ શૂળ મટે છે.

ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટેઃ—લીંબુના બીજ તથા મોચરસ એટલે સેમગાનુ મૂળ આ બે ચીજો દૂધમા વાટી રજસ્વલા સ્ત્રીને ઋતુ વખતે ૪ દહાડા પીવા આપવાથી ગર્ભાશયની શુદ્ધિ થાય છે.

હેડકી:—લીંબુના રસમાં મધ અને સંચળ મેળવીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

યકૃતનો સોજોઃ—લીંબુનો ગરભ તો. ૨, સંચરલૂણ તો, ના, બને મેળવીને સવારસાજ લેવાથી યકૃતરોગ મટે છે.

પથરી માટે:—લીંબુના રસમા સિંધાલૂણ મેળવીને નિયમિત લેવાથી પથરી ગળી જાય છે.

બાળકની ઉલટી:—નાનુ બાળક દૂધ પીને ઉલટી કરે છે તેને લીંબુનું મૂળિયું દૂધમાં ઘસીને પાવાથી દૂધની ઉલટી મટી જાય છે.

કર્ણપાકઃ—લીંબુના રસમા જરા સાજીખાર નાખી વહેતા નમા નાખવાથી કર્ણસ્રાવ રોગ મટે છે.

દારૂનો નશો:—દાડમનાં બીજ તથા લીંબુનો મગજ સાથે

મેળવી ખાવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

ભાંગનો નશો:—લીંબુના રસમા જરા સોડાબાયકાર્બ તથા સાકર થોડીક મેળવીને પીવાથી ભાગનો નશો ઉતરી જાય છે.

ઝેરી જંતુઓનો ડંખ:—મધમાખી વગેરેના ડંખ પર લીંબુને ચીરી તે ડંખની જગા પર લગાડી આપવું તેથી થોડીજ વારમા વિષ-નિવારણ થઈ જશે.

માથાનું દરદ:—એક લીંબુના બે ટુકડા કરી તે ટુકડાને માથા પર ઘસવાથી થોડી વાર પછી મસ્તકપીડા મટી જાય છે.

ખરી પડતા વાળ:—માથામાંથી વાળ ખરી પડે છે તેને માટે લીબુંની બે ચીર કરી માથા પર તથા પગના તળીઆ પર ઘસવાથી શિર–માથાના ખરતા વાળ અટકી જાય છે ને કોઇ તકલીફ નહિ થાય.

હોઠ ફાટવા:—શિયાળામાં ઘણેભાગે ટાઢ પડવાથી હોઠમાં ચીરા પડી જાય છે. તે માટે લીંબુનો રસ લઈ તેમાં થોડુંક ગ્લીસીરાઈન મેળવી હોઠ પર લગાડવામા આવે તો હોઠ ફાટતા બંધ પડી ફાટેલા હોઠ સારા થઇ જાય છે.

વાયુશુદ્ધિ માટે:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા પછી તેના સૂકેલા છોડા સગડીમાં અંગારા પર બાળી તેનો ધુમાડો કરવાથી હવાની શુદ્ધિ થાય છે.

લીંબુના કેટલાક પ્રયોગો

ગર્ભિણીની ઉલટી:—લીબુનો રસ કાઢવા બાદ તેનાં છોડાને સૂકવી બાળી રાખ–ભસ્મ કરી રાખવી. આ રાખ ત્રણ રતીભાર મધમા ચટાડવાથી ગર્ભિણીની ઉલટી મટે છે.

પાચકક્ષાર:—લીબુનો રસ કાઢી લીધા બાદ જે છોડા બચી જાય તેને સૂકવી પછી એક વાસણ કે ચૂલામાં બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખ ઠરી જાય ત્યારે સંભાળી લઈ તેને એક કલાઇવાળા તપેલામા ૨૦ ગણા પાણીમાં નાખી ઠીક હલાવી મેળવી રાખી દેવી. બરાબર ઠરી જતાં કચરો તળીએ બેસી જશે. પછી ઉપરથી પાણી લઇ લેવું ને તેને ગાળી સાફ કરી ફરી ચૂલે ચડાવી તેનો ક્ષાર કરી લેવો. આ ક્ષારને લીંબુક્ષાર કહેવામા આવે છે. તે ક્ષાર પાચનચૂર્ણોમા લેવાથી ભૂખ લગાડે છે. પેટના અનેક દરદો વાયુ, મોળ, શળ, આફરો વગેરે મટાડે છે.

નેત્રરોગહર પોટલી:—લીંબુના બે ટુકડા કરી તેના પર વાટેલી હળદર થોડીક છાંટવી, જરાક ફુલાવેલી ફટકડી પણ છાંટવી અને

પછી તે લીંબુ ઉપર કપડાનો ટુકડો રાખી તે લીંબુની બંને ચીર બંને આંખો પર રાખી પાટો બાંધી આપવો. બે કલાક પછી ઉતારી લેવું ને ફરી સાંજે પણ એ પ્રમાણે કરીને બાંધવું. એથી આવેલી આંખો, સોજો, રતાશ, પીડા, પાણીનો સ્રાવ, ફૂલાં વગેરે મટી જાય છે. કેટલાક લોકો એમાં જરા સાકર તથા અફીણ પણ નાંખે છે, તે પણ નાખી શકાય છે. તેથી વધુ પીડા થતી હોય તો તુરત મટે છે.

પેટપીડ માટે:—લીંબુને ચીરી તેની બે ફાડ કરવી. તેના પર જરા સૂંઠ, સિંધાલૂણ, મરીનો ભૂકો છાંટી તે લીંબુને ગરમ અંગારા-કોલસા પર ચીપીઆ વડે પકડી ખદખદાવી લેવું. છાંટેલી દવા રસમાં ઠીક પચે તેટલા પૂરતું બે પાંચ મિનિટ ફેરવા પછી લીંબુને ઉતારી ટંડુ થાય કે તે લીંબુ ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે બે ચાર વાપરવાથી ઉલટી, મોળ, વાયુ, શૂળ, આફરો, દરિયો લાગવો, તરસ, દાહ, તાવ વગેરે મટે છે.

દરિયો લાગવા માટે:—દરિયામા મુસાફરી કરતાં ઉલટી, મોળ ને ચકરી આવે તો લીંબુનો રસ ચૂસવા આપવો.

("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૨–લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો

(લેખકઃ-શ્રી. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી.)

લીંબુ એ સર્વેને પરિચિત પદાર્થ છે અને તે સસ્તો અને સહેલાઈથી મળી શકે છે. તેથી તેમાં જે ખાસ ઉપયોગી ગુણો રહેલા છે તેનાથી વાકેફ થઈ તેનો સરળતાથી ઉપયોગ થાય તો વાંચક વર્ગને ઘણો લાભ થાય તેમ હોવાથી મારા અનુભવમાં આવેલા લીંબુના ગુણો નીચે વર્ણવેલા છે.

(૧) આરોગ્ય કરતાં સૌંદર્ય લીંબુના રસનો વધારે આશ્રય શોધે છે. લીંબુનો રસ નાંખેલા પાણીથી નહાવાથી તથા તેની છાલ ફેંકી ન દેતાં શરીરે ઘસવાથી ચામડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી થાય છે અને ગડગૂમડ થતાં નથી.

(૨) મધ સાથે મેળવી લીંબુનો રસ ઉના પાણીમાં નાંખી પીવાથી શરદી થતી અટકે છે.

(૩) માથાના ટાલ પડેલા ભાગમાં લીંબુનો રસ ઘસવાથી તે ભાગમાં વાળ આવે છે.

(૪) જમતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સાથે લીંબુના રસનો ઉપ-

યેાગ કરવાથી પાચનશક્તિને મદદ મળે છે ને આતરડાના જંતુઓનો નાશ થાય છે.

(૫) મોં ઉપર લીંબુનો રસ હમેશા ઘસવાથી ચહેરો સુંદર થાય છે, થયેલ ખીલ મટી જાય છે અને શીળીના પડેલા ડાઘ પણ આછા થઇ જાય છે.

(૬) કાપેલ લીંબુ ખસની ચળ આવતી હોય તે ભાગ પર ઘસવાથી ચળ બેસી જાય છે.

(૭) માથાનો દુઃખાવો માથે લીંબુ ઘસવાથી મટી જાય છે.

(૮) આગળીઓ પર પડેલા ડાઘ લીંબુનો રસ ઘસવાથી નીકળી જાય છે અને આંગળાઓનો વર્ણ બદલાઈ ગયો હોય તો તે પૂર્વ-સ્થિતિમા આવે છે.

(૯) રાત્રે સૂતી વખતે અર્ધો શેર ગરમ પાણીમા બે લીંબુ નીચોવી પીવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવે છે.

(૧૦) સવારે ચા પીવાને બદલે ગરમ પાણીમા લીંબુનો રસ નીચોવી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થઇ ભોજન પર સારી રૂચિ થાય છે. લીંબુના રસમાં રહેલ વિટામીનનો ઉકળતા પાણીમાં નાશ થાય છે માટે પાણી ઉકાળવું નહિ પણ ગરમ કરવું.

(૧૧) જે લોકો ચાના દુર્વ્યસનથી મુક્ત થવા ચાહતા હોય તેમને માટે લીંબુના રસ સાથે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ આશીર્વાદ રૂપ છે. તેથી ચા ઉપર અરૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૨) લીંબુના રસના ટીપાં ૨, પાણી ઔંસ એકમાં ફૂલાવેલી ફટકડી રતી ૧ સાથે નાખી ગાળી લઇ તે મિશ્રણના ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુખતી આખો મટે છે. પાણીને બદલે ગુલાબ-જળ વાપરવું સારૂં છે.

(૧૩) એક આખા રસદાર લીંબુની ચીરીઓ કરી, અંગારામાં બાળી મૂકવી અને તેની જે ભસ્મ થાય તે વાટી વસ્ત્રગાળ કરી રાખવી. તેમાથી રતી ૩ થી ૪ પાણી સાથે આપવાથી નાના બાળકની ઉલટી મટે છે. ("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકમાંથી)



१२३–गुगळना धूपनो महिमा

[લેખિકા –બ્ર. કાન્તાકુમારી]

પ્રાચીન સમયમા આપણા દેશમા દરેક ઘરમા અગ્નિહોત્રનો ઘણો મહિમા હતો પ્રાત કાલે અને સાય કાળે દરેકના ઘરમા યજ્ઞ થતો હતો તે સમયનુ વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનદમય હતુ સ્થળ શુદ્ધ હોવાથી તે સમયે જીવનબળ પણ વૃદ્ધિ પામતી હતી વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનદમય હોવાથી તે દીર્ઘ જીવન બક્ષે છે તે સમયમા આખા દેશનું વાતાવરણ શાતિમય ને સુખમય હતુ

જેમ જેમ આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ઉચ્ચ પ્રણાલીને ભૂલતા ગયા તેમ તેમ અનેક રોગોને સ્થાન મળ્યુ ને આપણે દુ ખના ભોગી બન્યા આજે ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થઇ વૃદ્ધિ પામ્યા છે અને તેજ પ્રમાણે ડૉકટરોની પણ વૃદ્ધિ થઇ છે જ્યા ત્યા ડૉકટરોની મોટર દોડતીજ હોય છે

રોગ ત્યાજ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યાના જળવાયુ અશુદ્ધ હોય છે જો જલવાયુને શુદ્ધ કરવા હોય તો તે યજ્ઞજ કરી શકે છે અને વાતાવરણ શુદ્ધ થવાથી બધા રોગો નષ્ટ થાય છે હવનમા જે સુગ-ધિત દ્રવ્યો નાખવામા આવે છે, તે રોગોનો જલદીથી નાશ કરે છે અને એ દ્રવ્યોમા ગુગળ એ રોગોનો મહાન નાશકર્તા છે

ગુગળના ધૂપમા રોગના જતુઓને નાશ કરવાની અજબ શક્તિ છે તે શરીરમા પ્રવિષ્ટ થએલા રોગના જતુઓને નષ્ટ કરી મનુષ્યને નિરોગી ને તદુરસ્ત બનાવે છે જે સ્થળની હવા જરાપણ બગડેલી લાગે અને જ્યા રોગનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સ્થળમા તે સમયે જો હવન અને ગુગળનો ધૂપ કરવામા આવે તો તે વાતાવરણને જલદીથી શુદ્ધ કરી દે છે ચેપી રોગના જતુઓને પણ ગુગળ નષ્ટ કરી નાખે છે ગુગળના ધૂપથી ક્ષય યક્ષ્મા પણ નાશ પામે છે ગુગળનો ધૂપ લેનારને કોઇપણ જાતનો રોગ પીડિત કરી શકતો નથી વળી પ્લેગ, કોલેરા વગેરે ચેપી રોગો ગુગળના ધૂપથી નાશ પામે છે

જે મનુષ્ય સળેખમ, ખાસીથી પીડિત હોય અને જો તે ગુગ ળના ધૂપનો શ્વાસોશ્વાસ લે તો તેનાથી ફાયદો થાય છે જે પ્રમાણે બીડી તમાકુ પીવામા આવે છે, તે પ્રમાણે જો ગુગળનો ધૂપ પીવામા આવે તો ક્ષય, દમ, ખાસી વગેરે રોગો નષ્ટ થઇ જાય છે ગુગળના ધૂપથી ઉડતા રોગો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે જે ઘરમા "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ ગુગળનો ધૂપ થાય છે ત્યાનું વાતાવરણ સુગધિત થઇ જાય છે

અને તે ઘરનાં લેાકેા કેાઇપણ રેાગના ભેાગ નથી બનતા. સુગધિત દ્રવ્યેા-ના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ નિરોગિતા બક્ષે છે અને બળવાન તેમજ સુખી બનાવે છે. તે ઘરમાં જીવનબળ પણ વૃદ્ધિ પામે છે ને જીવન આનંદમય બને છે.

જ્યાંનુ વાતાવરણ મલિન, દુર્ગંધયુક્ત અને રેાગયુક્ત હેાય છે, ત્યાં જીવનબળ ઘટી જાય છે અને એ વાતાવરણમા અશાંતિ ને અ-સંતેાષ ફેલાયલેા હેાય છે અને તેને નષ્ટ કરવા ડેાકટરેા પણ લેાબા-નનેા ને ગુગળનેા વિદેશી રીતે ઉપયેાગ કરીને રેાગ નષ્ટ કરે છે.

તે માટે આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ધૂપ-પ્રણાલી જે મંદ પડી ગેઇ છે, તેને દરેક આર્યબન્ધુ ભગિનીઓએ સતેજ કર-વાની છે. પ્રત્યેક આર્યના ઘરમા યજ્ઞ ને ધૂપ કરવેા જોઈએ. જ્યાં આગળ શુદ્ધ વાતાવરણ અને જલવાયુ હેાય છે, ત્યા દેવતાઓનેા વાસ થાય છે.

જે પ્રમાણે ગુગળના ધૂપથી રેાગ નાશ પામે છે તે પ્રમાણે લેાબાનના ધૃપથી પણ ઘણા રેાગેા નષ્ટ થાય છે. ખાસ કરીને લેાબાનનેા ધૃપ ન્યુમેાનિયાના દર્દીને ઘણેા અસરકારક હેાય છે.

જ્યા વાતાવરણ સુખી, શાંત અને આનંદમય હશે ત્યા વસતા જનસમૂહમા ઉત્તમ, ઉમદા વિચાર ઉત્પન્ન થશે અને રેાગેા નષ્ટ થઈ મનુષ્ય તંદુરસ્ત રહેશે અને સુખ અને શાંતિથી જીવન વ્યતીત કરશે, માટે દરેક ઘરમા સાંજ સવાર યજ્ઞ અને ધૂપ કરવેા.

૧૨૪–ગેરૂ કે લાભ

(લેખકઃ-શ્રી. મહાશય કિશેારીલાલજી ગૌડ)

યદ્યપિ ગેરૂ કેા સબ લેાગ જાનતે હૈં, પર ઉસકે ચમત્કારિક ગુણેાં સે બહુત થેાડે લેાગ પરિચિત હૈં. ગેરૂ એક પ્રકાર કી લાલ રંગ કી મિટ્ટી હેાતી હૈ, જો બહુત સસ્તી રહતી હૈ ઔર દેહાતી બાજારેાં તક મે સુગમતા સે મિલ જાતી હૈ. યદિ ઇસ સર્વજન-સુલભ વસ્તુ કે ગુણ જન-સમાજ કેા વિદિત હેા જાએ, તેા ઇસમેં કેાઈ સન્દેહ નહીં, કિ બહુતેરે ગરીબ લેાગ ઇસસે અનેક રેાગેાં મેં લાભ ઉઠા સકેંગે.

દેહાતેા મેં સાધારણતયા દીવારેં પેાતાને યા ચિત્ર બનાને મેં ગેરૂ કા ઉપયેાગ કિયા જાતા હૈ, પર આયુર્વેદ મે ગેરૂ એક અપૂર્વ ઔષધ માના ગયા હૈ. કઇ રેાગેાં મેં ઇસકે અનુપાન સે ઔષધિયાં

દી જાતી હૈ. આમાશય ઔર મલાશય કે વિકારોં પર તો યહ બહુત હી મુફીદ સિદ્ધ હુઆ હૈ. છહ માશે ગેરૂ ઔર એક માશા કાલી મિર્ચ કો છટાક ભર પાની કે સાથ પીસ-છાન કર પિલાને સે ખૂની કય મેં ઇન પંક્તિયોં કે લેખકને સ્વયમ્ લાભ ઉઠાયા હૈ'

તીન માશા ગેરૂ કો આધ પાવ પાની મેં રગડ-છાન કર સુબહ-શામ પિલાને સે દિલ કી ધડકન બન્દ હોતી હૈ, પેશાબ કી અધિકતા ભી મિટતી હૈ. યદિ પસીના અધિક આતા હો તો, ગેરૂ કો પથ્થર પર પાની કે સાથ પીસ કર બદન પર લેપ કરકે ઘંટે ભર બાદ નહા લીજિયે. ગેરૂ કો બારીક પીસ, કપડ-છાન કરકે દો-દો માશે ખાંડ કે શરબત કે સાથ અથવા ઠંડે પાની મેં પીને સે શર્દી ઔર પિત્ત કા બુખાર ઉતર જાતા હૈ. વાત યા કફ કે બુખાર મેં ગરમ પાનીકા ઉપયોગ કરેં.

તીન-તીન માશા ગેરૂ સુબહ તાજે પાની કે સાથ ખાને સે મસ્તિષ્ક કી ગરમી શાન્ત હોતી હૈ. સુબહ ગાય કી છાછ યા તાજે પાની કે સાથ તીન માશા ગેરૂ ખાને સે ખૂની દસ્તોં કો આરામ હોતા હૈ. ગેરૂ કો પથ્થર પર ધિસકર, ગાઢા લેપ કરને ઔર તીન-તીન માશા સુબહ-શામ ખિલાને સે દાદ દૂર હોતી હૈ. છહ માશા ગેરૂ સુબહ-શામ તાજે પાની કે સાથ ખિલાને સે ઉપદંશ દૂર હોતા હૈ.

તીન માશા ગેરૂ, દો બાર બકરી કે દૂધ કી લસ્સી, તાજા પાની યા ગાય કી છાછ કે સાથ ઔર શામ કો પાની કે સાથ ખિલાને સે સ્ત્રિયોં કા સોમરોગ દૂર હોતા હૈ. એક તોલા ગેરૂ બારીક પીસ રાત કો મિટ્ટી કે બરતન મેં પાવભર પાની કે સાથ ભિગોકર ખુલી હવા મેં રખ દેં. સુબહ નિથારકર ઇસ પાની કે સાથ તીન માશે બારીક પિસા હુઆ ગેરૂ ખિલાઇયે. ઇસી પ્રકાર સુબહ ભિગોકર શામ કો ખિલાને સે, સુજાક દૂર હોતા હૈ. તાજે પાની કે સાથ ગેરૂ ખાનેસે ગરમીકી અધિક પ્યાસ દૂર હોતી હૈ.

આગસે જલી જગહ પર, તતૈયા ઇત્યાદિ કે કાટને પર ભી ઘિસકા લેપ કરને સે લાભ હોતા હૈ.

યદિ કિસી જહરી જાનવર કે કાટને સે બદન પર ખુજલી હો ગઇ હો, સુર્ખ દાને શરીર પર ઉભર આયે હોં, તો ૬ માશે ગેરૂ આધ પાવ પાની મેં મિલા-છાનકર પીના, ફાયદેમન્દ હોતા હૈ.

ગેરૂ વે કપડે સંન્યાસી પહનતે હૈં. ઇસકા કારણ યહ હૈ કિ ગેરૂવે રંગમે લાભ હોતા હૈ. ("વૈદિક ધર્મ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૫–મધ

(લેખક–શ્રી રમણલાલ એન્જીનિયર)

મધને તો આપણે ખોરાકમાંથી તદ્દન વિસારેજ પાડયું છે. આજે આપણે એનું મહત્ત્વ ભૂલી ગયા છીએ. સામાન્ય માણસનો ખ્યાલ તો એમજ હોય છે કે મધ તો દવામાંજ વપરાય. મધનો ખોરાકમા ઉપયોગ કરવાની વાત તો એને મન વ્યર્થ ખર્ચ વધારવાનો મૂર્ખાઈ કરેલો અખતરોજ લાગે.

પણ પ્રાચીન કાળમા આમ નહોતુ. રામાયણ અને મહાભારતના જમાનામાં આર્યો મધનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. એ વિષે પૂરતા પુરાવા મળે છે. આર્યોને મન મધની ભારે કીમત હતી. એમણે એને પંચામૃતમા સ્થાન આપ્યું છે. સંભવ છે કે, આર્યોએ માસ, માછલી લસણ અને ડુંગળી છોડયાં, ત્યારે સાથે સાથે એને મેળવવામાં થતી હિંસાને અંગે મધ પણ છોડયું હોય. આમ ખોરાકમાથી મધ બાતલ થયું, પણ દવા તરીકે એનો ઉપયોગ ચાલુ રહ્યો.

સદીઓ થયા આપણે મધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા અટકી ગયા છીએ. ગમે તેમ હોય પણ હવે ફરીથી આપણે એનો ઉપયોગ ચાલુ કરવો જોઇએ.

સેંકડો વર્ષો થયાં આ રીતે ભુલાએલા આ અમૃત સમ ખોરાકનો ઉપયોગ ફરી પાછો ચાલુ થવોજ જોઇએ. જો કે એની સામે કેટલાક વાધા રજૂ કરવામા આવે છે. કેટલાકને એ ભાવતું નથી. કોઇને એ સદતું નથી. મધ અને દૂધ જેવા સુંદર ખોરાકો ન ભાવવાનું કારણ ઝેરી શરીર અને વકેલી જીભ છે. પથ્ય આહાર અને યોગ્ય વ્યાયામથી શુદ્ધ થએલાં શરીર અને રસના, આવા ખોરાકો સામે ભાગ્યેજ વિરોધ ઉઠાવશે.

જેમને સદતું ન હોય, એમણે બહુજ નાની માત્રાથી શરૂઆત કરવી. શરીર ટેવાય એમ માત્રા વધારવી.

દેશની ગરીબીને લીધે, દરેક પ્રશ્નનો સૌથી પહેલા આર્થિક દૃષ્ટિએ પણ વિચાર કર્યા વિના છુટકો નથી. મધ મોંઘું છે, એનું કારણ એજ છે કે એનો ચાલુ વપરાશ નથી. પંદર વર્ષ પહેલાં કેળા, પપૈયાં, દાડમ, સંતરાં અને મોસંબી જેવા ફળો શ્રીમંતોના શોખ જેવા હતાં. આજે એ એટલાં બધા સોંઘા થઈ ગયાં છે કે ખેડૂતોને એ પકવવા પોસાતાં નથી !

પાવાગઢ અને પંચમહાલના ભીલો વડોદરા અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં આવી એક રૂપિયાનું ત્રણથી ચાર શેર મધ આપી જાય

છે. વૈદો અને ફાર્મસીઓનું મધ વચલા માણસોના નફો ચડવાથી મોઘું પડે છે. જો આ ધંધો શાસ્ત્રીય પાયા ઉપર ચાલે તો રૂપિયાનું ચાર શેર મધ ઘેર ઘેર સુખેથી પહોચાડી શકાય. અમેરિકામાં દરેક વસ્તુ આપણા કરતા અનેકગણી મોંઘી હોવા છતા, ત્યા મધ તો એક રૂપિયાનું બશેર મળે છે.

વળી મધની જરૂર ખાંડ જેટલી નથી. તમે જેટલી ખાંડ વાપરતા હો એનાથી લગભગ અરધા મધથી જોઇતાં સ્વાદ, પોષણ અને તૃપ્તિ મળી રહેશે, એટલું જ નહિ પણ અનેક નાની નાની બિમારીઓ નિઃશક નાબૂદ થશે. એટલે સરવાળે મધ મોઘું નથી, સોંઘું છે.

મધ મેળવવા માટે હવે હિંસા કરવાની પણ જરૂર રહી નથી. ગાયો અને ભેંસોની જેમ મધમાખો પણ પાળી અને ઉછેરી શકાય છે અને એક પણ માખ માર્યા વિના મણબંધી મધ એકઠું થઇ શકે છે.

યુરોપ અને અમેરિકામા તો આ ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે. આ દેશમાંયે એની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે. જ્યારે એ અહી મોટા પાયા ઉપર ચાલશે, ત્યારે ખેડૂતોને નવરાશના વખતમા કામ, વધારાની કમાણી અને સારી તંદુરસ્તી મળી રહેશે. મધ સોઘુ ને સોંઘું થતું જશે ને નિરર્થક હિંસા પણ અટકશે.

મધનું પૃથક્કરણ કરતા એમાં નીચેનાં પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો માલૂમ પડયા છેઃ–૭૮ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટસ, ૧૮ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા ક્ષારો અને ૪ ટકા પરચુરણ પદાર્થો.

મધમા જુદી જુદી જાતની ખાંડો આવેલી છે. ડેકસટ્રોસ–અનાજની ખાંડ, લેવ્યુલોસ–ફળની ખાંડ, સુક્રોસ–શેરડીની ખાંડ અને ડેકસટ્રીન–છોડવાઓની ખાંડ. આ બધી ખાંડો એવા સ્વરૂપમાં હોય છે કે એને પચાવવા માટે શરીરને સહેજ પણ શ્રમ કરવો પડતો નથી. ખાવાની સાથેજ તે લોહીમાં ભળી જાય છે અને બહુ ટૂંક સમયમાં શક્તિ આપે છે.

એના ક્ષારોમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયા, લોહ અને ફોસ્ફરિક એસિડ એ મુખ્યત્વે છે. કાળા મધમાં તો લોહ પણ સારા પ્રમાણમાં હોઇ, એ લોહીમા હેમોગ્લોબીન (રક્તકણો)નું પ્રમાણ વધારે છે.

પરચુરણ પદાર્થોમાં પોલન દાણા, ગુંદર, મીણ ફોર્મિક એસિડ અને બાષ્પશીલ તેલો (વોલેટાઇલ ઓઇલ્સ) હોય છે. આમાંથી પોલન નત્રીલોમાં ઘણો સમૃદ્ધ છે. આપણે ત્યાં વ્યાયામ કરનારાઓ પલાળેલી ચણાની દાળ કે બાજરી વગેરે ખાય છે, પણ એ ટેવ અનેક રીતે જોતાં ઇચ્છવા જેવી નથી. એને બદલે મધમાં પલાળેલા સૂકાં ફળોનો વપરાશ ચાલુ કરવો જોઇએ. હરિફાઈઓમા થાકેલા

રમનારાઓ લીંબુ ચૂસે છે, એને બદલે જો મધ અને પાણી લે તો એની ઉત્તેજક અસર લીંબુ કરતા અનેકગણી ચડિયાતી નીપજે.

આ વિષયના કેટલાક નિષ્ણાતોનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે મધ એ દૂધની જેમ સપૂર્ણ ખોરાક છે ઑસ્ટ્રેલિયાનો આરમર ફક્ત મધ અને પાણીએ ૭ મહિના રહ્યો હતો. પણ આ બાબ તમા હજી છેવટનો અભિપ્રાય આપવા જેટલો પુરાવો એકઠો થયો નથી

છતાયે મધ મેળવેલુ દૂધ તો દરેક રીતે આદર્શ ખોરાક છે એમ કહેવામા જરાય વાધો નથી યુરોપમા ઘણા સેનીટેરિયમોમા માદલા બાળકોને મધ અને દૂધ ઉપરજ રાખવામા આવે છે અને અનેક પેટન્ટ ખોરાકો કરતા એનાથી બાળકોને ઘણો લાભ થયો છે.

બાળકના ખોરાકમા મધના મહત્ત્વ વિષે તો આપણુ ધ્યાન હજી ખેચાયુજ નથી ઘડીએ ને પળે બાળકને સાકર અને પતાસા રૂપી ધીમુ ઝેર આપ્યા કરવાને બદલે જો નિયમિત મધ આપ્યા કરીએ તો બાળકોનું આરોગ્ય ત્રાબા જેવુ થઈ જાય. સડેલા દાત, અમળાએના ટાટીઆ, દદડતા નસ્કોરા, ફૂલેલા પેટ અને દેડકા જેવી ચામડી જોતજોતામા અદશ્ય થઇ જશે !

રોટલા કે રોટલી સાથે બાળકોને મધ આપી શકાય. કબજીઆતથી પીડાતા બાળકો માટે મધ મેળવેલુ પાણી તો સુંદર ઉપાય છે. એ પાણી પીવાથી આતરડાને સ્હેજે નુકસાન થયા વિના, રજેરજ કચરો સાફ થઇ શરીર નિર્મળ અને નીરોગી થશે

ખોરાકમા મધનો ઉપયોગ અનેક રીતે થઈ શકે જ્યા જ્યા ખાંડ અને ઘી વપરાય છે ત્યા ત્યા મધ વાપરી શકાય. દૂધ અને મધ, ભાત અને મધ, રોટલી કે રોટલા સાથે મધ–આ કેટલાક દાખલા છે મિઠાઇઓ અને મિષ્ટાન્નોમા પણ મધનો ઉપયોગ કરવાના નુસખા શોધવાનુ ક્ષેત્ર ઘણુ રસિક છે.

જેમા શરીર ઘસાતુ જતુ હોય અને વજન ઘટતુ હોય એવા રોગોમા તો મધ બહુ ઉપયોગી છે એમા રહેલી લેવ્યુલોસ ખાડ કોષોની રચનામા ભારે મદદ કરે છે. એજ રીતે ફેફસાના દર્દો મટાડવામા પણ મધની જરૂર છે, કારણકે એમાની ડેક્સટ્રોસ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાઓના નિયમનમા મોટો ભાગ ભજવે છે

મધ અને કૉડલીવર ઑઇલનુ સરખે ભાગે બનાવેલુ મિશ્રણ ચોપડવાથી ગમે તેવા ન રૂઝાતા ઘા કે ગડગુમડ ટૂંક વખતમા રૂઝાઇ જવાના !

સખત ટાઢમા મધ ઠરી જાય છે. એને પીગાળવા માટે વાસણમા ભરીને ગરમ પાણીમા મૂકવુ, પણ આ પાણી કદી ૧૪૦ ડીગ્રી

લીંબુનો પ્રયોગ

સારાં મોટાં લીંબુ નંગ વીસ લાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસને ઉકાળવો. તેમાં સાકર શેર એક નાંખી હલાવી એકરસ કરવું. પછી સ્વચ્છ બાટલીમાં સારી રીતે પેક રહે તેવું બૂચ મારી ભરી રાખવું. એક સમયે એકથી બે તોલા સુધી લઇ શકાય છે. આ પ્રયોગ ખાસ ગરમીનાં દિવસોમાં એટલે કે ગરમી જ્યારે પડતી હોય ત્યારે કરવાથી, પિત્ત, શમ, ઉલટી, મોળ મટે. મંદ અગ્નિ અને રૂચિ સુધરે, ગરમીથી ચડતું માથું મટે અને શાંતિ કરે.

લીંબડાનો પ્રયોગ

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી લઈ તેની લુગદી કરી આંખ પર મૂકી પાટાથી બાંધવું તો આંખનો દુખાવો મટે. ગરમીથી અને ઠંડીથી દુખતી આંખોને મટાડે છે.

શરબતે ખસ

સુગંધી વાળો શેર એક લઈ પાણી શેર બેમાં ઉકાળવો. ચોથો ભાગ બાળી તે પાણીને ઠંડું પાડી પછી સાકરની ચાસણી ડબલ વજનથી નાંખી મેળવી દેવું. આ શરબત અતિ શાંતિ કરે છે. જ્યારે ગરમી પડતી હોય ત્યારે લેવાથી ફાયદાકારક છે.

શરબતે ગુલાબ

ગુલાબજળ ઉંચું અગર ગુલાબમાંથી ખેંચેલો સારો અર્ક તેને સાકરની ચાસણી શેર ૧ મા નાંખી એકરસ કરવાથી ઉંચું ગુલાબ શરબત બને છે. સખ્ત પડતા તાપમાં પીવાથી શરીરની ગરમી નરમ પડી શાંતિ થશે.

સૂરણનો પ્રયોગ

સૂરણનું શાક, અથવા ઘીમાં તળીને ખાવાથી (અર્શ-હરસ) રોગ મટે છે અને દવા તરીકે કામ આપી આરામ કરે છે.

તુલસી પ્રયોગ

તુલસીનાં પાંદડાનો રસ તોલા એક, તેમાં મરી દાણાં ચારનું ચૂર્ણ સાથે મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક આનીભાર પીવાથી ઝેરી તાવ અને ગમે તેવો સખત તાવ આવ્યો હોય તોપણ આરામ કરે.

(જુદાં જુદાં માસિકોમાંથી સંકલિત)



૧૨૭–ઉત્તમ ઔષધ પ્રયોગો

અજીર્ણ પર પ્રયોગ

લીંડીપીપર એક તોલો તથા ગોળ બે તોલા લઇ તેમાંથી એક આનીભારની ગોળી બનાવી દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

આધાશીશીનો મસ્તક રોગ

હરડાં તોલો એક, બહેડાં તોલો એક, આંબળાં તોલો એક, કરિયાતું તોલો એક, હળદર તોલો એક અને લીંબડાની ગળો તોલો એક–એ છએ ઔષધોને લઇ તે ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. તોલા દશ પાણી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ગાળી ગોળ તોલો ૦I નાંખી સહેજ ગરમ હોય સાંજ પી જવું. આથી માથામાં મારતું શળ તથા આધાશીશીનો માથાનો રોગ મટે છે તેમજ માથાનો કોઈ પણ જાતનો રોગી સારો થાય છે.

આંખોની બળતરા

દૂધની તરનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આંખોની બળતરા, લોહીનું ભરાઇ આવવું વગેરે મટાડે છે.

આંખનો રોગ

(૧) સ્ત્રીના ધાવણનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી કોઈ પણ જાતનો આંખનો દુખાવો મટે છે.

(૨) દાડમનાં પાંદડાંને પાણીની અંદર વાટી લઈ પછી તેનો નેત્રની બહારના ઉપરના ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગો મટે છે.

(૩) રસવન્તીને પાણીમાં વાટી લઈ પછી તેનો નેત્રની બહારનાં ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતના રોગો મટે છે.

(૪) એક હરડે, બે બહેડાં અને ચાર આંબળાં—એ રીતે સર્વ લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી એને સવાર, સાંજ ઘી મધ સાથે તોલો ૦I સવારે અને તોલો ૦I સાંજે ચાટવાથી દરેક જાતના આંખના રોગ મટે છે.

આંજણી માટે પ્રયોગ

રસવંતી, સુંઠ, મરી, અને લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધો સરખે ભાગે લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી તેની ગોળી વાળી લેવી. તે ગોળીને પાણીમાં ઓગાળીને લેપ કરવાથી ખરજ આવે એવી પાકેલી આંજણી મટે.

ઉધરસ તથા દમ મટે

(૧) સુંઠ, હિમેજ, અને નાગરમોથ એ ત્રણે ઔષધો સરખે ભાગે

લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણથી બમણો ગોળ નાંખી ચણાં જેવડી ગોળી કરી મોંમાં રાખવાથી ઉધરસ તથા દમ મટે.

(૨) બહેડાંની છાલ ફક્ત મુખમાં રાખી ચૂસવાથી સર્વ જાતની ઉધરસ તથા દમ મટે.

ઉપદંશનો ઉપાય

કણેરનાં મૂળને પાણીમાં વાટીને પછી લેપ કરવાથી ઉપદંશનો રોગ અસાધ્ય હોય તોપણ જલદી મટે છે.

ઉલટી પર

કડવા લીંબડાની ગળો તોલો એક, તેને અધકચરર કરી અડધો શેર પાણીમા ઉકાળવી. પછી ઉકાળતાં પાશેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સવાર, સાંજ સહેજ ગરમ ગરમ હોય ત્યાંજ પી જવું, જેથી ત્રણે દોષ-વાયુથી, પિત્તથી કે કફથી થયેલી ઉલટી બંધ થશે.

ઉંદરના ઝેર પર

ઉંદર કરડયો હોય અને તેનાં ઝેરની અસર માલૂમ પડે તો ઉંદરની લીંડી વાટી પાણીમાં મેળવી ચોપડી દેવી.

કબજીઆત માટે પ્રયોગ

જો કાયમી કબજીઆત રહેતી હોય તો તેણે સવારનાં પાંચ વાગે ઠંડું પાણી કે જે રાત્રે ત્રાંબાનાં લોટામાં ભરી રાખ્યું હોય તેને પી જવું. પાણી પી શકાય તેટલું વધારે પીવું જેથી પેટ સાફ થાય અને તંદુરસ્તી વધે છે.

કમળા માટે પ્રયોગ

કડવા લીંબડાની ગળો—તેનો રસ તોલો ૦।। તથા મધ તોલો ૦। તેને મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળો મટે છે અને આરામ થાય છે.

કાનમાં અવાજ થતો હોય

કાનમાં અવાજ સંભળાયા કરતો હોય તો સરસીયા તેલનું ટીપું નાંખવાથી આરામ થાય છે.

કાનના ચસકા મટે

તલના ચોખ્ખા તેલમાં લસણની એક કળી કકડાવી તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે તથા કાનમાં પડેલી ધાક પણ મટે.

કાનમાંથી રસી જતી હોય

બીજોરાંનો રસ તોલો એક તથા સાજીખાર તોલો ૦।—બન્નેને એકરસ કરી પછી તેનાં ટીપાં બે માત્ર કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં થયેલ રસી, કાનનો દુખાવો અને કાનમાં થતી બળતરા—એ સર્વ

રોગોને મટાડી આરામ કરે છે.

કોઢ (સફેદ) માટે પ્રયોગ

હરતાલ અને બાબચી સરખે વજને લઇ તેનું ચૂર્ણ કરી પછી તે ચૂર્ણને ગૌમૂત્રની અંદર વાટીને લેપ કરવાથી સફેદ કોઢ મટે છે.

ખાનપાન—પરસ્પર વિરોધી

કોદું, કેરડાં, ખાટાં ફળ, મીઠું, કળથી, દહીં, તેલ, ફોટાં ઉગેલાં કઠોળ, દારૂ અને જાંબુ એ સઘળામાંથી કોઇ પણ એકની સાથે દૂધ ખાવાથી ઝેર જેવી અસર થઇ જુદી જુદી જાતનાં શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરે છે અને તંદુરસ્તી બગાડે. ફણસ સાથે દૂધ, દહીં, અડદની દાળ મધ અથવા ઘી ખાવું નહિ. મધ સાથે મૂળા ખાવા નહિ. દૂધ સાથે મૂળા, કાચી કેરી અને જાંબુ ખાવા નહિ. કેળાં સાથે દૂધ કે છાશ પીવી નહિ.

ગાંડા માણસ માટે દવા

ધોળાં ફૂલની શંખાવળી, તેનો રસ કાઢી દિવસનાં બે વખત સવારે સૂર્યોદયે તથા સાંજે સૂર્યાસ્તે તોલો અડધો તેમાં મધ તોલો ૦ા મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતના રોગો મટે, ઊંઘ આવે, મગજ શાંત રહે તેમજ ગાંડપણાની અસર પણ નાબૂદ થાય.

ગૂમડું ન પાકતું હોય તો

ગૂમડું પાકતું ન હોય તો કબૂતરની હગાર અને ઘઉંનો લોટ પાણીમાં પકાવી કપડાંનાં બેવડમાં લઈ તેની પર બાંધી દેવી. (પોટીસ) ઉપર શેક કરવાથી ગૂમડું જલદી પાકી ફૂટી જશે.

ગોળી મોટી થઈ હોય તો

હરડાં, બહેડાં અને આંબળાં એ ત્રણે ઔષધોનો કવાથ ગાયનાં મૂત્ર સાથે પીવાથી નીચેની ગોળી (વૃષણની) મોટી થઈ હોય તો સરખી થાય છે.

ઘારાં રૂઝાય

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાં, દારૂહળદર, જેઠીમધ અને તલ એ ચારે ઔષધોને ભેગાં કરી સારી રીતે વાટી, લઈ, પછી તેને ઘી તથા મધની અંદર મેળવવું; જેથી ફૂટી ગયેલાં ગૂમડાથી પડેલું ઘારૂં રૂઝાય છે.

જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય

હરડે, બહેડાં અને આંબળાં તથા લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધોનું ચૂર્ણ ગુંજા ૬ સવારે, બપોરે ને સાંજે મધની સાથે ચાટે તો જઠરાગ્નિ સુધરે, દસ્ત સાફ આવે. ઉધરસ, દમ વગેરે ઉપર પણ ફાયદો કરે.

જીર્ણજ્વર માટે ઇલાજ

ગળો (લીંબડાની) તોલા બે, તેને એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ ગુંજા ત્રણ ઉમેરી પીવાથી ઝીણો તાવ લાગુ પડયો હોય તો મટે છે અને આરામ થાય છે.

ઝાડાના રોગ માટે પ્રયોગ

કાંટા વગરના જાડા અને મોટા બાવળનાં પાંદડાનો રસ તોલો ૦। દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી કોઇ પણ જાતના ઝાડા મટાડે છે.

તાવ ઝીણો લાગુ પડયો હોય તો

કડવા લીંબડાની ગળો બે તોલા અને પાણી સોળગણું લઈ આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યાંસુધી ઉકાળવું. પછી જરા ગરમ હોય ત્યારે લીંડીપીપર ચૂર્ણ ગુંજ ૭ નાંખી સવારે પી જવું. આથી લાગુ પડેલો જીર્ણજ્વર મટે છે અને રોગી આરામ પામે છે.

તાવ પર

ચાર તોલા કરિયાતાને ચોસઠ તોલા પાણીમા ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી દિવસમા ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવો તાવ ચાલ્યો જાય છે.

દમ મટે

બેદી ભોરીગણી, જીરૂ અને આમળાં એ ત્રણે સરખે વજને લઈ તેનુ ચૂર્ણ કરી ગુંજા ૩-દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ખાવાથી કોઈ પણ જાતનો દમ મટે છે.

દસ્ત સાફ માટે પ્રયોગ

હીમજી હરડે (હીમજ) તેને એરંડિયા તેલમા શેકી નાંખવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે અને રાત્રે બે આની ભાર પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે અને મન પસંદ રહે.

દાંત મજબૂત કરવાનો પ્રયોગ

(૧) જે માણસ રોજ કાળા તલ તોલા બે ચાવી તેના ઉપર ઠંડું પાણી પીએ તેના દાત મજબૂત થાય છે અને જિંદગી સુધી પડતા નથી.

(૨) બદામનાં ઉપરના છોડાને બાળી નાખી કાળી ગખ કરવી. તેમા ચોથો ભાગ સિંધાલૂણ નાખી સૂર્યોદયે દાંતે ઘસવું. આ પ્રયોગ દાત સાફ મજબૂત કરી જન્તુ થવા દેશે નહિ.

દાંતમાં રસી થઇ હોય તો

દાંતમા પરૂ થયા કરતુ હોય તો દાત સાફ રાખવા અને

દિવસના ચાર વખત જમ્યા પહેલા બે વખત તથા સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે બે વખત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. સડેલા સિવાય-ના દાંત પડાવશો નહિ

ફૂલતા અર્શ માટે પ્રયોગ

કાળા તલ તોલો એક—તેને બારીક વાટી તેમા માખણ તાજુ તોલો એક તથા સાકર તોલો એક મેળવી દિવસમા ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમાથી પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે

ધાવણ ઓકતું બાળક

જે બાળક ધાવીને ઓકતુ હોય તેને સૂઠ, પીપર અને મરી સરખા લઇ ચૂર્ણ કરી તેમાથી દિવસના બે વખત સવાર સાંજ ગુંજા અડધો અડધો લઇ મધ અને ઘી સાથે ચટાડવાથી ધાવણ ઓકવાનો રોગ મટે છે અને ધાવણ સારી રીતે પાચન થાય છે

ધોળા વાળ કાળા થાય

લીબડાની લીબોળીને પહેલા ભાગરાના રસની ભાવના દેવી અને સુકાયા પછી પાછી તેના બીયાની છાલના કાઢાની ભાવના દેવી. એ રીતે ભાવના દીધેલી લીમોળીનું તેલ કાઢવુ આ તેલનું નાકમા ટીપુ મૂકી સૂધવાથી (નસ્ય) કવખતે ધોળા થયેલા વાળ જલદી કાળા થાય છે. પથ્ય—ખાવામા દૂધભાતજ ખાવા

નાકમાંથી પડતું લોહી

ઘીની અંદર આબળાને શેકી વાટી તેને દૂધમા મેળવી માથા પર તેનો લેપ કરવાથી નાકમાથી પડતુ લોહી બંધ થઈ જાય છે

નેત્રસ્રાવ પર પ્રયોગ

બાવળના પાદડા તોલો એક તથા પાણી શેર અડધો તેને ઉકાળી ચોથા ભાગનુ પાણી બાકી રહે ત્યા સુધી ઉકાળી તેને ગાળી લેવુ એ ગાળી લીધેના પાણીને પાછુ ઘાટુ થાય ત્યા સુધી ઉકાળવુ એ ઘાટા પાણી સાથે મધ તોલો ૦ ઉમેરીને આખમા આજવાથી આખમાથી પડતા વખતોવખતના પાણીને બંધ કરે છે અને આરામ આપે છે

પાચન માટે ઉપાય

સૂઠ એક આની ભાર અને તેનાથી બમણો ગોળ (બે આની ભાર) લઈ તેની ગોળી બનાવી દિવસમા ત્રણ વખત સવાર, બપોર અને સાંજ ખાવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે (આમ મટે છે)

પેટમાં મારતું શૂળ

મીઢાળ અને કુકુ એ બને ઔષધો સરખે ભાગે લઈ તેને દૂધની અંદર વાટી જરા ગરમ કરવા પછી તેનો ડૂટી પર લેપ કરવાથી પેટમા મારતુ શૂળ અને પેટપીડ મટે છે.

પેટનાં કૃમિ માટે

વાવડીંગને જરા તેનું ઉપરનું પડ ઉખડી જાય તેમ ખાડવા. પછી તેનાં મગજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. પછી તેને સવાર, બપોર, સાંજ ચાર ચાર ચણોઠીભાર મધ સાથે આપવાથી પેટનાં કરમનો રોગ મટે. બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમા ઓછું વજન આપવું.

પ્રમેહ પર પ્રયોગ

(૧) આંબળાનો રસ તોલો ૦ાા, હળદર તોલો ૦ા અને મધ તોલો ૦ા–તેને મેળવી પીવાથી કોઇ પણ જાતનો પ્રમેહરોગી નીરોગી થાય છે.

(૨) કડવા લીંબડાની ગળો–તેનો રસ તોલો એક સવાર સાંજ, મધ તોલો ૦ા સાથે એકરસ કરી પીવાથી સર્વ જાતનાં પ્રમેહના રોગો મટાડે છે અને આરામ કરે છે.

બરલ પર પ્રયોગ

મીઠી કુંવારનો રસ તથા હળદર–ચૂર્ણ સરખે વજને લઇ મેળવી એક આનીભાર સવારે તથા એક આનીભાર સાંજે લેવાથી બરલની ગાંઠથી થયેલા રોગો અને બરલમાં આવેલો સોજો મટે. રોગીને આરામ થાય

બહેરો સાંભળતો થાય

કુંણી બીલીને ગોમૂત્રમા વાટીને તેની ચટણી બનાવવા. તેનાથી ચારગણું તેલ તલનુ લેવુ તથા સોળભાગ બકરીનું દૂધ અને સોળ ભાગ પાણી નાખી સઘળા એકરસ કરવાં પછી તેને ઉકાળવાં. ઉકાળતા તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી તે તેલને ગાળી આ તેલ કાનમાં નાંખવાથી બહેરો સારો થાય છે.

બળવાથી પડેલાં ચાંદા રૂઝાય

જવને બાળી તેની કાળી રાખ બનાવી તે રાખને તલનાં તેલમાં મેળવી કોઇપણ રીતે બળેલા શરીરનાં ભાગ પર ચોપડવાથી ચાદા રૂઝાય અને આરામ થાય.

બળેલો ભાગ સારો થાય

તાદળજાની ભાજીનો કાઢો કરી, તેની અંદર ઘી નાંખી શરીરનો જે ભાગ બળી ગયો હોય તે પર ચોપડવાથી બળેલો ભાગ સારો થાય.

બાળકનાં રોગો પર

અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ ચણોઠીભાર દિવસમાં બે વખત સવાર, સાજ મધમા મેળવી ચટાડવાથી ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટાડી બાળકને તંદુરસ્તી આપે છે.

બાળકના દાંત જલદી આવે

જે બાળકને દાંત ઉગવા સંબધી પીડા થઇ હોય તેને દાંત

જલદી ઉગાડવા માટે તેના દાતની પાળ ઉપર, પેઢા પર મધ અને પીપરનાં ચૂર્ણથી હલકે હાથે ઘસવું જેથી તુરત દાત આવવા લાગે છે અને પીડા મટે છે.

બાળદવા

લીંડીપીપર, અતિવિષની કળી, નાગરમોથ અને કાકડાશીંગી-એ સર્વ ઔષધો સરખે વજને લઇ ચૂર્ણ કરવું. પછી રોજ બાળકોને ગુંજા બે બે સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ચટાડવાથી ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી અને ઉલટીનો રોગ મટે.

બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ માટે

માલકાકણી તોલા પાંચ, પીપરીમૂળ તોલા અઢી અને તજ તોલા અઢી-સઘળા બારીક વાટી દશ તોલા ગોળની અંદર મેળવી તેની તોલા ૦। ને વજને ગોળીઓ વાળવી. પછી રોજ એક ગોળી સવારે તથા એક ગોળી સાંજે ખાવી. મગજ સુધરે, બુદ્ધિ ખીલે, અશાંત મગજ શાંત થાય, ગાડપણુ સુધરે, ભૂખ સારી લાગે અને યાદશક્તિ વધારે છે.

ભગંદરનો ઉપાય

હીરાકશી, સિંધાલૂણ અને એરંડિયું તેલ એ સરખે વજને લઈ મેળવી લેપ કરવાથી ભગંદરનો નાશ થાય.

ભૂખ લગાડે—પાચન કરે

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમતી વખતે અનાજ સાથે ખાવાથી વાયુનાશ થાય, પાચન થાય, ભૂખ લગાડે અને જમવામાં રૂચિ કરે.

(૨) ધાણા તો. ૦॥ તથા સૂઠ તોલો ૦॥ તેને અડધો શેર પાણીમા ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે અને ભૂખ લાગે છે.

મગજના રોગ પર

ભૂરા કોળાનો રસ તોલો એક સવારે તથા તોલો એક સાંજે મધ તોલો ૦। મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતના રોગો મટે તથા ઘેનછા પણ સુધારે છે.

મધુપ્રમેહ

જાંબુના ફળના સૂકા ઠળીયાનું ચૂર્ણ બનાવી સવાર, બપોર અને સાંજ એક એક આનીભાર પાણી સાથે લેવાથી પેશાબમા આવતા સાકરના જથ્થાને ઘણી ઝડપથી અને ચોક્કસપણે અટકાવે છે અને લાંબો વખત ચાલુ રાખવાથી કાયમ પણુ બંધ કરે છે.

માથામાં થતા ખોડા મટે

આંબાની ગોટલી—તેની અંદરની ગોટલી અને હરડે એ બન્નેને સરખે વજને દૂધમાં વાટી લઇ લગાડવાથી માથામા થતો ખોડો

બંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવો મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેઠે વાટી લઈ પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઇ મટે છે.

માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોલી, જેઠીમધ, કઠ, અડદ અને સિંધાલૂણ—એ પાંચે ઔષધોને સરખે વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ધ્રો (દુર્વા), કાળાતલ અને સારોડી—એ પાંચે ઔષધો તોલો એક એક લઇ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજીખાર, હળદર, દારૂ હળદર, એ સઘળાં સરખે વજને લઇ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યા દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમા, સળેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (શૂળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આફરામાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કોઇપણ વ્યાધિમા, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડુ કરેલુંજ પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડયાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કોગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે બીજો એમ દિવસના ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ પરના ડાઘ કેમ જાય?

જીરૂં, શાહજીરૂ, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઇ દૂધ સાથે વાટયા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાબૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરોચન અને મરી એ બંને ઔષધોને સરખે ભાગે લઇ તેને સારી પેઠે પાણીની અંદર વાટીને લટવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે હિમેજ લેવી.)

મેદ વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ બળતા

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાડી એક શેર પાણીમા ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવુ પછી સહેજ ઉનો હોય ત્યાજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરીયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે

યુવાન થવું હોય તો

અશ્વગધા તોલા વીશ અને વરધારો તોલા વીશ લઈ તેનુ ચૂર્ણ કરવુ. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમા રાખવુ એ ચૂર્ણ રોજ સવારે તોલો અડધો ગાયના દૂધમા મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણસ પણ યુવાની ધારણ કરે, ધોળા વાળ કાળા થાય

રતાંધળો થયો હોય તો

સાટોડીના મૂળને દૂધમા ઘસીને આખમા આજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાધળો સારો થાય છે

લોહી બગડેલું કેમ ઓળખશો ?

જેનુ લોહી બગડયુ હોય તેને શરીરમા વેદના થાય, શરીર થાકી ગયા જેવુ લાગે, બળતરા થાય, રાતા ચામઠા શરીરે નીકળે, સોજા થાય અને શરીરે ફોડલાઓ પણ થાય

વીછી કરડે તેના પર પ્રયોગ

વીછી ડખ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ ઘાણીમાથી નીકળેલુ તરતનુ તેલ તલનું લગાડી દેવુ અથવા તાજુ તલનુ તેલ સહેજ ગરમ કરી ચોપડી દેવુ, શાતિ થશે અગર ડખ પર ઘીમા સિધવ (ઘી એકભાગ અને સિધવ અરધો ભાગ) ખરલ કરી મેળવી વારવાર ચોપડયા કરો જેથી વેદના શમી જશે અને આરામ થશે

વીછીનાં ડંખ પર લોપરી

જીરૂ અને સિધવ સરખે ભાગે લઈ પાણીમા વાટી ચટણી બનાવવી પછી તેને ઘીમા કકડાવી વીછીએ જ્યા ડખ માર્યો હોય ત્યા લોપરી (પોટીમ) બાધી દેવી જેથી આરામ થશે

વાના દર્દથી દુખાવો

બીનીના પાન બાફી તેને દુખતા ભાગ પર એરડિયુ લગાડી બાધી દેવાથી આરામ થાય છે

વાયુથી અંગ દુખતું હોય

માત્ર વાયુને લીધે જે અગ દુખતુ હોય તે જગ્યાએથી વાળ કાઢી નાખવા ત્યારબાદ ચણોઠીને પાણીની અદર વાટી તે જગ્યાએ

લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચોવી ખાવાથી વાયુનાં રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રુચિ કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમા ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમાં ઉમેરી સારી પેઠે એકરસ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બંધ થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને ઠળીયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઇને તેને વાટવાં અને લદવા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઇ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમા નસ્ય (ટીપું) લેવાથી માથું, મૂછ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાંતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રસવન્તીને બંને સરખે વજને લઇ બકરીના દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભળાવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખરૂ અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઇ તેમાં વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમાં સવાર, સાંજ કડવા લીંબડાનાં પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાંને ઉકાળી ઘરમાં તે

પાણી સવારસાજ છાટવુ તથા દરેક માણસે કડવા લીંબડાના પાદડાનો રસ તોલો ૦ સવારે તથા તોલો ૦ સાજે પીવો.

શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (ધ્રો) અને હળદર બને આવધો સરખે ભાગે લઇ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સળેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ૦ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાજ પીવાથી સળેખમનો રોગ મટે છે.

સોજા પર

પીલીના પાદડાનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઇ તેમા મરી દાણાનું ચૂર્ણ વાલ બે નાખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે. પાંડુરોગ, કબજીઆત અને હરસને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી મટે

સૂંઠ અને બીલી બન્નેને સાથે સહેજ પાણીમા નાખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ૦ લેવાથી સગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

સુંદરતા વધે

એલચી, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔષધો સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી રોજ દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાજ ગુજા ૪–એકદર ગુજા ૧૨ ખાવાથી શરીરનો વર્ણ સુધરે અને સુદરતા વધે છે. (પ્રયોગ સુધારો થાય ત્યા સુધીનો)

હરસ માટે પ્રયોગ

હરડે એક ભાગ અને ગોળ બે ભાગ લઈ તેની ગોળી એક આનીભારની બનાવી દિવસના ત્રણ વખત લેવાથી હરસનો રોગ મટે છે.

હરસમાં લોહી પડતું હોય

કાળા તલ તોલો ૧, તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તોલો ૧ તથા સાકર તોલો ૧ મેળવી દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાજ ખાવાથી હરસમા પડતું લોહી બધ કરી હરસ મટાડે છે

હેડકીનો ઉપાય

લીંડીપીપર ગુંજ ત્રણ (ચૂર્ણ) મધ સાથે (દિવસમા ત્રણ વખત —સવાર બપોર અને સાજ) ચાટવાથી હેડકી મટે છે.

૧૨૮—ગામડાનો વૈદ્ય

આંખનું ફૂલું

(૧) નાગરમોથને ધાવણમાં ઘસી આંખે આંજવાથી ફૂલું મટે છે તેવીજ રીતે બહેડાનું બીજ મધમા ઘસીને આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૨) કપૂરને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૩) બાવળના ફૂલનો રસ તથા ઘોડીનું મૂત્ર સાથે મેળવી આખમાં આંજવાથી પરવાળાં મટે છે.

(૪) સાટોડીનું મૂળ પાણીમા ઘસી આંજવાથી ફૂલું મટી જાય છે.

આંખની રતાશ

(૧) સમુદ્રફીણ અને સાકર સમભાગે લઇ બારીક વાટી સળી ભરી આખે આંજવાથી રતાશ મટે છે.

(૨) બાવળના ફૂલ અને રક્તચંદન ઘસી પાણીમા વાટી અંજન રીતે આખમા લગાડવાથી રતાશ મટે છે.

ખાંસી માટે

(૧) કેળના સૂકાં પાન લાવી બાળી તેની રાખ કરી તેમા જરા લવણ મેળવી દિવસમા ચાર વાર મધમાં મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. આ દવા કુકડીઆ ખાંસી માટે પણ ઉત્તમ છે.

(૨) ઘઉનો લોટ તોલા ૨૦ લઇ તેમાં ૫ તોલા મીઠું—લવણ નાંખી પાણીથી બરાબર બાધી તેનો ગોળો કરી ચૂલામા નાંખી બાળી વાટી રાખવું. ૦। તોલો દવા મધમાં દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી ખાગી મટે છે.

ચામડીના દરદો

રતવા, વિસર્પ, દરાજ, ખસ, ખૂજલી અને ખરજવા જેવા ત્વચારોગ માટે ગેરૂને પાણીમા વાટી લેપ કરવાથી ચામડી સાફ થઇ એવી જાતના દરદો મટી જાય છે.

તરસ લાગતી હોય

અત્યંત તરસ લાગતી હોય ત્યારે ગેરૂ (સોનાગેરૂ માટી કહે છે તે) ૦। તોલો થોડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

તાવ અને પેટનું દરદ

નવા તાવમા ગેરૂ અને નવસાગર સમભાગે લઈ વાટી લેવું અને તેમાથી ૦। તોલો દવા સવારસાંજ પાણી સાથે પાવી, તો તાવ ઉતરે છે ને પેટનું દરદ પણ મટી જાય છે.

તાવ જવર માટે

(૧) સૂંઠ તો. ૦।, લીંબડાની ગળો તો. ૦॥, એ બેને કચરી લઇ ૨૦ તોલા પાણીમાં નાખી માટીના વાસણમાં તેનો ઉકાળો કરવો.

જ્યારે ૫ તોલા બાકી રહે ત્યારે ઉતારી ગાળી દરરોજ સવારના પીવાથી તાવ મટી જાય છે.

(૨) હારસિંગારનો રસ તો. ના—જરા મધ મેળવી લેવાથી તાવ મટે છે. તેવીજ રીતે બાવળના પાન સૂધવાથી ચોથીઓ તાવ મટે છે.

બાળકોની આંખો દુખવી

(૧) દૂધની મલાઇ લાવી દરરોજ રાત્રે આખો પર બાંધી આપવી. ત્રણ દહાડા ઉપાય કરવાથી દૂખતી આંખ સારી થાય અને રતાશ પણ મટી જાય.

(૨) બકરીનુ દૂધ આંખ પર પોતાં ભીજવીને રાખવાથી નેત્ર-પીડા મટે છે.

(૩) દાડમના પાન વાટી તેની બે લુગદી બનાવી તે લુગદીને થોડીક વાર માટીના ભરેલા પાણીવાળા વાસણ પર રાખી ઠંડી થયા બાદ આંખે બાધવાથી પીડા મટે છે.

(૪) કુંવારનો ગરભ કાઢી સાફ કરી તેને આંખ પર બાધવાથી સારો લાભ થાય છે. કેટલીકવાર કુંવારના રસનાં ટીપાં પણ નાખી શકાય છે. જો દાંત આવવાથી આંખો દુઃખતી હોય તો દાત જલદી નીકળે તેવા પણ ઉપાયો કરવા જોઇએ.

(૫) કાનમાં સરસવનુ તેલ નાંખવુ અને એજ તેલ પગના તળીઆમા દરરોજ ઘસવું એથી આંખને સારો લાભ થાય છે.

(૬) મોટા માણસની આખો દુખતી હોય ત્યારે હરડેછાલ, ફટકડી, અફીણ અને હળદર વાટી આખે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

ભાંગેલા હાડ સાંધનાર બૂટી

(૧) વિજ્યસારનું લાકડું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ના તોલો સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવાથી ગમે તે કારણથી વાગવાથી હાડભાગેલો હોય તો આ ઉપાયથી તુરતમા બરાબર જોડાઈ ઠીક થઇ જાય છે.

ભૂખ લગાડનાર ઉપાયો

(૧) મોટી હરડેની છાલ, પીપર અને સંચરલુણ એ ત્રણેનુ બારીક ચૂર્ણ કરી લેવુ. દરરોજ સવારના ૦ા તોલો દવા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ભૂખ લાગે છે અને બદહજમી પણ મટે છે.

(૨) જમવા વખતે થોડીક આદુની કટકીઓ જરાક સિંધાલૂણ સાથે મેળવી ખાવાથી ભૂખ લાગે છે

માથાની પીડા

(૧) વાવડીગ અને કાળાનગ સમભાગે લઇ બરાબર વાટી તેને પાણીમાં ઘૂંટી માથા પર લેપ કરવાથી પીડા મટે છે.

(૨) ગાયના ઘીમાં જરાક સિંધાલૂણ મેળવી નસ્ય લેવાથી અરધું માથું દુઃખતું હોય તો અવસ્ય આરામ થાય છે.

રક્તસ્રાવ વગેરે પર

બકરીનું દૂધ તો. ૨૦, પાણી તો. ૪૦ અને ગેરૂ તો. ના દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી રક્તસ્રાવ, રક્તપ્રદર, રક્તાર્શ, ર તિસાર વગેરે મટે છે.

સુવાવડીને તાવ

સુવાવડ વખતે કોઇક સ્ત્રીને ઠીક રીતે સ્વચ્છતા ન રાખવ કે દાઇની અશુદ્ધતાથી જ્વર-તાવ આવે છે. એમાં કેટલીકવાર વધારે હોય છે; સાથે તરસ, બકવાદ, મૂર્ચ્છા વગેરે ઉપદ્રવો હોય આવા તાવમાં કાયફળની છાલનું ચૂર્ણ ના તોલો, સાકરના શરબત અનુપાન સાથે આપવાથી જાદુની માફક તાવ વગેરે સર્વ ઉપદ્ર મટી જાય છે. દવાની એ ત્રણ માત્રાથી વધુ માત્રા ન આપવી જ લાભ પણ એટલામાં બરાબર થાય છે.

સોજા, વ્રણ અને ચોટ લાગવી વગેરે

(૧) હળદરને ગૌમૂત્રમાં ઘસી જરા ગરમ કરી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે; સોજો મટે છે.

(૨) હળદરને ઘીમાં વાટી લેપ કરી તેના પર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી લેવો. ચોટ-સોજા મટે છે.

(૩) ડુંગળી અને હળદર બંનેને વાટી ઘીમાં થોડુંક ગરમ કરી ચોટવાળી જગા પર લગાડવું.

(૪) હળદરના ચૂર્ણને બકરીના દૂધમાં વાટીને શરીર પર માલીસ કરવાથી ચામડીનાં દરદ-ખૂજલી મટે છે.

(૫) જૂના વ્રણોમાં હળદરનું ચૂર્ણ છાંટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) હળદરનાં ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં વાટીને હરસના મસા ... લગાડવાથી આઠ દહાડામાં હરસના મસા મટે છે.

માંકડ મચ્છર માટે

આકડાનાં પાકેલા પાન લાવી તેને સૂકવી લઇ પછી તેને અંગારા પર મૂકી ધૂણીધુંવાડો આપવાથી મચ્છર ભાગી જાય છે. ખાટલા પાસે ધૂણી આપવાથી માંકડ પણ ભાગી જાય છે ને આખા ઘરમાં ધૂપ કરવાથી ઉંદર પણ રહેતા નથી.

(જુલાઇ ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

